

sale&pepe

SALEPEPE.IT

MAGGIO 2025 - € 4,50



CROSTATA AL TIMO
CON ROBIOLA E LIMONI
CAREMELLATI

pag. 78

Erbe
di campo

Si raccolgono ora
e si gustano in ravioli,
frittate e non solo

Le nuove
cotolette

Hanno panature
aromatiche e
condimenti sfiziosi

Asparagi
bianchi

Dolci e carnosì,
valorizzano paste,
risotti e quiche

Crostate
di primavera

Gusci dagli ingredienti
insoliti si combinano
a frutti freschi e creme

Poste Italiane spa - Sped. in A.P. - D.L. 353/03 art.1,
comma 1, GMP Milano Roserio - Anno 38 - Mensile
Lussemburgo € 9,80 - Belgio € 9,40 - Corsica, Costa
Azzurra, Principato di Monaco € 8,80 - Svizzera francese
€ 10,20 - Svizzera italiana € 10,00 - Svizzera tedesca
€ 10,20 - Germania € 10,90 - Portogallo € 8,50

Mens Sana Edizioni



IN EDICOLA IL 23 APRILE 2025

IL CAPODANNO DELLE API

Primavera in Trentino



Api, miele e famiglia.

Scopri la primavera di Elena e Francesca su **vitaintrentino.info**



**“Ogni miele ha
un profumo,
un aroma,
un sapore diverso.”**

Francesca Paternoster
APICOLTRICE NOMADE



RESPIRA, SEI IN **TRENTINO**

L'eccellenza del gusto



Il grano Senatore varietà Cappelli è la nostra spiga all'occhiello. Siamo stati i primi a credere fermamente nel ritorno sulle tavole degli italiani di questa pregiatissima varietà di grano duro. Perché il Senatore varietà Cappelli non è solo emblema di gusto e bontà, ma è anche il protagonista di una rinnovata storia di eccellenza e sostenibilità.

ANTICO GRANO ITALIANO

SENATORE CAPPELLI
varietà

SCOPRI DI PIÙ SU QUESTO GRANO >>



SIS
Seme Italiano Senatore
Varietà Cappelli

dal campo alla tavola.



Coltiviamo prodotti di alta qualità ottenuti attraverso un'agricoltura innovativa, sostenibile, capace di valorizzare le eccellenze della filiera agro-alimentare italiana e di tutelare il territorio e le risorse naturali del Paese.

SIAMO LA PIÙ GRANDE AZIENDA AGRICOLA D'ITALIA



LE
**STAGIONI
D'ITALIA**

coltiviamo
bontà

È un progetto di

BF 
BEST FIELDS, BEST FOOD.



Il gusto dell'eccellenza dal 1906



Da 6 generazioni, siamo coltivatori di olivi e produttori di Olio Extra Vergine di Oliva in Sicilia. Oli Evo unici, estratti da cultivar autoctone, con tecnologie innovative e passione antica, vincitori di oltre 700 premi nell'ultimo ventennio.

Entra nel nostro frantoio, scopri frantoicutrera.it



Nelle foto, da sinistra a destra: la vignarola, "Ricetta gourmet" di questo numero (pagina 108); un'immagine tratta dal servizio "Andar per erbe" (pagina 12) e le cotolette di vitello con burro alle erbe e remoulade tratte dal servizio "Cotolette" (pagina 54).



Sommario

maggio

7 Editoriale

In una ricetta tante storie

Scrivere di cibo è anche un modo di stringere legami ed evocare momenti di piacere: proprio quello che facciamo a Sale&Pepe

12 Tema del mese

Andar per erbe

Cucinarle era un'esigenza ora è una scelta che scrive un nuovo capitolo sull'uso delle piante selvatiche

29 Storie di cucina

Fragole dolci e sensuali

Sono in piena stagione e hanno curiose storie da raccontare oltre a un impagabile profumo

32 Bontà di stagione

Asparagi bianchi

Candidi, carnosì e dal sapore delicato, si prestano a torte salate, primi e secondi sofisticati

44 Living

Domenica in giardino

Uno sfizioso e intrigante menu di primavera da preparare insieme alla famiglia e gustare all'aperto

54 Passioni

Cotolette

Insolite panature, ghiotti condimenti e contorni possono renderle ancora più irresistibili

64 Scelti da Sale&Pepe

Ambiente familiare

Una scienziata ambientale e uno chef sostenibile mostrano le virtù della cucina antispreco

70 Dietro le quinte

Idee in busta

Esseoquattro è un'impresa di donne che produce packaging salva freschezza, pratico, sicuro, green

74 La dolce vita

Crostate di primavera

Ricche di frutta e goduriose creme, hanno gusci di frolla aromatici e decorazioni che conquistano

84 Tendenze

Tacos e tortillas

Di origine messicana, oggi si possono gustare con nuovi impasti base e mille freschissime farciture

92 Tecniche

Fagottini e caramelle

Due formati di pasta tipici dell'Emilia Romagna ma con ripieni e sughi ispirati al resto d'Italia

96 Bere bene

Con le verdure di stagione

Viaggio enogastronomico tra le regioni dove piatti vegetali di tradizione incontrano vini dedicati

102 Luoghi eccellenti

Un angolo del Biellese

Alla scoperta dell'Oasi Zegna, tra maestose fioriture, per assaggiare tanti prodotti fatti come una volta

108 Ricetta gourmet

Vignarola

Un piatto romano che si gusta in primavera, quando carciofi, legumi e lattuga danno il meglio di sé

114 Enoteca

Lambrusco mantovano

Gioviale per antonomasia, va servito fresco con tortelli di zucca e insaccati locali

120 Tappe del gusto

Il posto delle fragole

È il Metapontino, dove crescono frutti eccellenti da coltivazioni che rispettano ambiente e lavoratori

RUBRICHE

62 A proposito di vini

I magnifici 7 da stappare subito

Varietà, abbinamenti cultura

100 Made in Italy

Peperone crusco

Conoscere e gustare le eccellenze

112 Pianeta extravergine

Verde primavera

Da provare e valorizzare

119 In cerca di nuovo

Mode e manie

Decor, design e dintorni

125 Mondo digital

Social Food

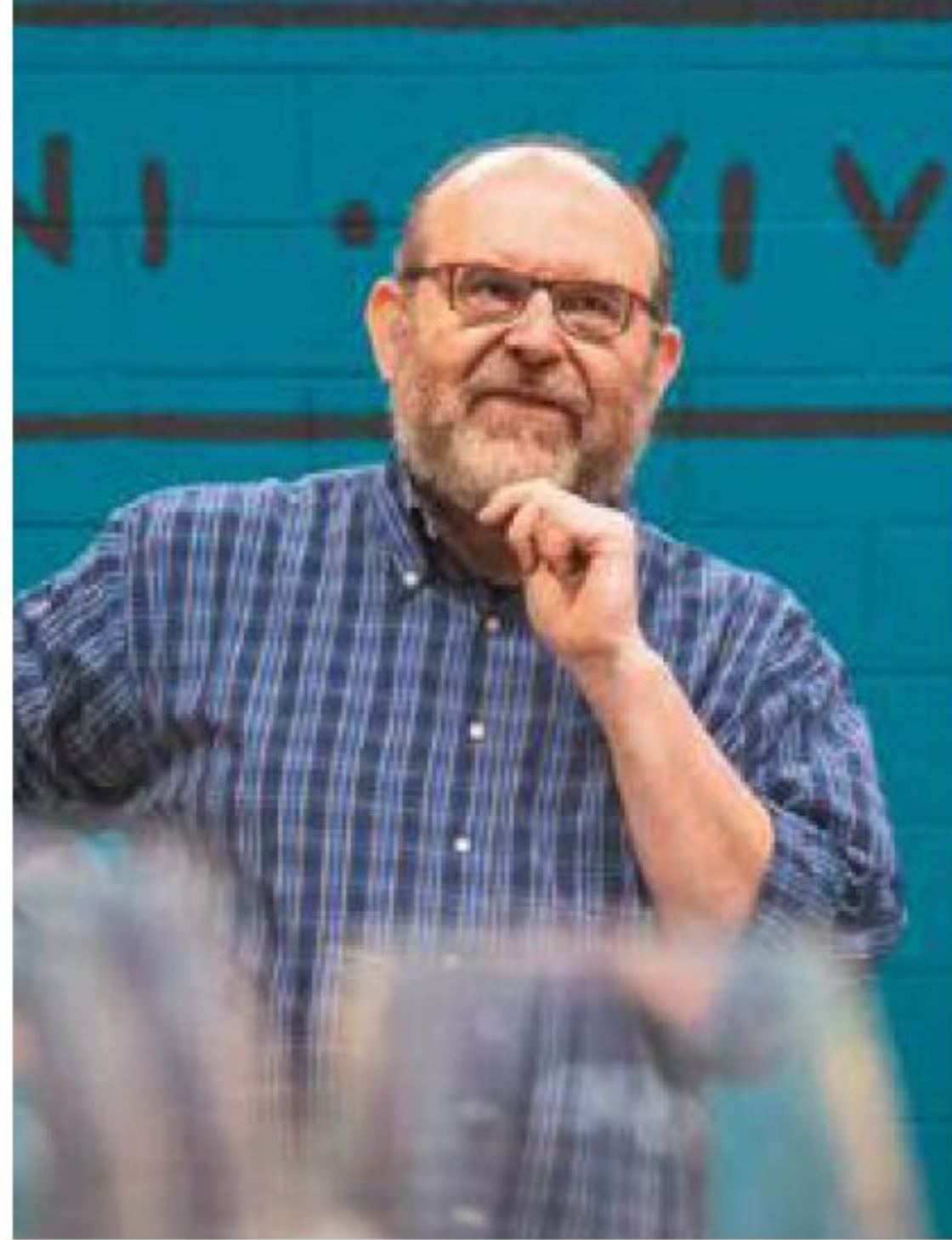
Suggerimenti dai nostri smartphone

126 Utile e dilettevole

Grill da tavolo

Storie e oggetti di cucina





HANNO CONTRIBUITO A QUESTO NUMERO

SANDRO SANGIORGI

GIORNALISTA, DIVULGATORE E GRAN CONOSCITORE DI VINI, BIODINAMICI E NATURALI INCLUSI, HA SCRITTO MOLTI LIBRI, COME *L'INVENZIONE DELLA GIOIA. EDUCARSI AL VINO*. COLLABORATORE DI PUNTA DI SALE&PEPE, IN QUESTO NUMERO CI GUIDA ALLA SCOPERTA DEL LAMBRUSCO MANTOVANO (A PAGINA 114).

RAUL MONTELLANICO

FIGLIO D'ARTE E CHEF PATRON DELLO STORICO RISTORANTE NELLA ZONA DEI CASTELLI ROMANI LA BRICIOLA DI ADRIANA (SUA MAMMA, CUOCA SOPRAFFINA), SVELA COME SI PREPARA LA VERA VIGNAROLA, UNO DEI PIATTI FORTI DEL LORO MENU PRIMAVERILE NEL SERVIZIO GOURMET (A PAGINA 108).

ANTONIA KLUGMANN

LA CUOCA TRIESTINA, CHE HA SCELTO IL BUCOLICO PAESAGGIO DEL COLLIO PER IL SUO RISTORANTE STELLATO, INVITA AD ASSAGGIARE QUELLO CHE DI COMMESTIBILE LA TERRA CI OFFRE. A PARTIRE DALLE ERBE SPONTANEE, PER SCOPRIRE TUTTO IL BUONO (A PAGINA 15).

indice delle ricette

MAGGIO 2025

Antipasti, pizze, focacce e torte salate

Clafoutis di asparagi bianchi alla salvia	<u>42</u>
Focaccia fave 100%	<u>68</u>
Focaccine all'aglio orsino con uova morbide al pesto	<u>27</u>
Gazpacho di asparagi	<u>67</u>
Pancake di ortica con crema di feta e pomodori arrosto	<u>19</u>
Panna cotta di zucchine	<u>52</u>
Patate vulcano con provola e bacon	<u>116</u>
Torta salata al tarassaco	<u>24</u>
Torta salata con crescenza e salmone affumicato	<u>118</u>

Primi e piatti unici

Capunsei con ragù di primavera	<u>117</u>
Caramelle alla busara	<u>94</u>
Fagottini di melanzane	<u>93</u>
Ferretti al ragù di carne	<u>101</u>
Linguine con asparagi bianchi e bottarga	<u>41</u>
Pasta con friggitelli e crema di pecorino	<u>52</u>
Ravioli di borragine e burrata con olio agrumato piccante	<u>20</u>
Risotto al ragù di coniglio e vermouth	<u>106</u>
Risotto con asparagi al lardo e crumble di noci	<u>42</u>
Spaghetti alla chitarra con piselli	<u>113</u>
Süpa mitunà di primavera	<u>106</u>
Tacos agli spinaci con guacamole e sugo al merluzzo	<u>90</u>
Tacos con verdure alle spezie	<u>88</u>
Tacos integrali con crema di melanzane	<u>88</u>
Tortillas ai semi di chia con friggitelli	<u>88</u>
Tortillas gialle con crema di cipolle e lenticchie	<u>90</u>

Secondi

Coniglio in porchetta al finocchietto	<u>23</u>
Cotolette di maiale con salsa al curry	<u>58</u>
Cotolette di manzo con puré al rafano e spinaci	<u>58</u>
Cotolette di pollo al cumino con spätzle	<u>60</u>
Cotolette di pollo con sugo piccante alla mozzarella	<u>58</u>
Cotolette di vitello con burro alle erbe e remoulade	<u>60</u>
Frittata di campo	<u>16</u>
Quiche alle erbe, formaggio di capra e asparagi bianchi	<u>42</u>
Rotolo di lonza con verdure	<u>52</u>
Spiedini di salmone e gamberi con bacon e feta	<u>127</u>

Contorni, verdure, salse e confetture

Asparagi arrostiti, tuorlo marinato e pesto di prezzemolo	<u>41</u>
Asparagi bianchi in pasta fillo con prosciutto cotto	<u>41</u>
Cialleda di pane materano con le fragole	<u>124</u>
Insalata tiepida con guanciale e briciole	<u>49</u>
Vignarola	<u>110</u>

Dessert e bevande

Crema con fragole e sciroppo di agrumi	<u>124</u>
Crostata agli amaretti con savoiardi in pastella	<u>82</u>
Crostata ai pistacchi con ganache in verde e lamponi	<u>82</u>
Crostata al cocco con ricotta, fragoline e lime	<u>80</u>
Crostata al timo con robiola e limoni caramellati	<u>78</u>
Crostata di ricotta al croccante con fragole	<u>124</u>
Crostatine al cacao con caramello salato e cioccolato	<u>80</u>
Gelato alla fragola	<u>30</u>
Torta di mandorle e lamponi	<u>52</u>
Torta di pere di Clementina Sella	<u>106</u>

PURI SI NASCE, SOFFICI SI DIVENTA.



Prosciutto di Carpegna DOP. La temperatura a cui lo stagioniamo è solo uno dei suoi segreti. Una ricetta nata nel 1400. Un territorio, il Montefeltro, dal microclima speciale. Un profumo inimitabile, frutto di una miscela esclusiva di spezie. E una sofficità straordinaria, grazie alla stagionatura che avviene a una temperatura più alta del comune. Tutto questo accade in un unico prosciuttificio, uno solo, al mondo. Quindi, quando sentite qualcuno affermare che il prosciutto di Carpegna è unico, prendetelo pure alla lettera.



THETAedizioni



PROSCIUTTO
DI CARPEGNA
D.O.P.

VIVI DI PIÙ

Il territorio del Plan de Corones è un mondo unico e molteplice dove tutto è più intenso, coinvolgente e vivo. C'è più energia, c'è più allegria. Le camminate sono rilassanti, la bici è un'avventura straordinaria. Il wellness è una meraviglia. L'enogastronomia entusiasmante, borghi e musei una continua sorpresa... Scopri di più su www.kronplatz.com



editoriale

IN UNA RICETTA TANTE STORIE

Livia Fagetti *direttrice*

Qualche anno fa, in un pigro pomeriggio invernale, mi è capitata tra le mani una lettura intensa e delicata, di quelle che lasciano un segno speciale e ti accompagnano nel tempo. Del racconto ricordo solo qualche passaggio: un gruppo di recluse, private della possibilità di comunicare con l'esterno, riescono a trafugare una matita, nascosta tra i ricci di una compagna. Hanno un unico quaderno, che passa di mano in mano ma resta intonso, perché ogni pensiero pare troppo piccolo o troppo grande per quell'unica occasione. Finché una donna inizia a scrivere, in silenzio. Quando alza lo sguardo, serena, le altre si avvicinano curiose. Sul taccuino non trovano memorie o parole d'amore, ma un messaggio quotidiano, apparentemente banale: una semplice raccolta di ricette.

Così come è comparso quasi per magia, poi quel racconto è scomparso. E io non sono riuscita a recuperare né autore né titolo. Per ritrovarlo ho setacciato la casa di famiglia dove l'ho letto, ho chiesto a mia madre, ho persino interrogato ChatGPT. Ma niente. Forse un po' me lo sono inventato. Poco importa. Conta ciò che mi ha lasciato: l'idea che

scrivere ricette è un modo di stringere legami e suggerire condivisioni. E questo, per me, è ciò che facciamo noi a Sale&Pepe. Quello a cui mi dedico in questa redazione da quasi 25 anni. Che ho imparato con Laura e che continuo a fare con lei (non perdete il suo racconto sulle fragole a pagina 29) in questo e nei prossimi numeri. Quello che fa Enza quando riconosce e narra tendenze, gusti e culture nel mondo del cibo. Cristiana, che ci porta con spirito e garbo attorno a un desco colmo di delizie. Daniela, che ci permette di viaggiare con occhi e palato a scoprire nuovi sapori. Monica, che suggerisce nettari pregiati e oggetti di design da appoggiare sulla tavola imbandita. E Silvia, che ogni mese scopre per noi prodotti gourmand. Donne (anche se direi piuttosto persone), molto ma molto più fortunate delle protagoniste della mia lettura, che hanno, tra gli altri, un grande privilegio: quello di comunicare momenti di gioioso piacere. Di sapere che quando parlano di ricette, controllano le quantità della farina o verificano la temperatura del forno, raccontano storie: di chi quel piatto l'ha creato, lo cucinerà, lo assaggerà e forse lo dividerà con qualcuno a cui vuole bene. Piccole grandi avventure quotidiane che condividiamo mese dopo mese con tutti voi.

p.s. Se conoscete il testo di cui vi ho parlato (o avete altre storie di cibo da segnalare) scrivetemi per mail (livia.fagetti@mensedizioni.it) o su Instagram ([@liviafagetti](https://www.instagram.com/liviafagetti))



andar per erbe



RACCOGLIERLE PER
CUCINARE È UN'USANZA
ANTICA QUANTO L'UOMO,
MA SE UN TEMPO
SI TRATTAVA DI UNA
NECESSITÀ SCACCIAFAME,
OGGI DIVENTA UNA
RISCOPERTA GOURMET.
UN FENOMENO
GASTRONOMICO CHE
SCRIVE UN ALTRO TRATTO
DELLA LUNGA STORIA
CULINARIA DELLE PIANTE
SELVATICHE

testi di Luca Iaccarino e Cristiana Cassé, ricette
di Alessandra Avallone, foto di Francesca Moscheni,
styling di Francesca Salvemini

C’è un luogo in cui sono disponibili centinaia di varietà vegetali squisite, dalle mille sfumature, in cui ogni prodotto è integro, i profumi intensi, non viene utilizzata alcuna chimica e ogni cosa è, persino, gratuita. Sembra l’Eden e, in un certo senso, lo è: quel posto si chiama natura. La raccolta di erbe spontanee, ovvero di piante commestibili che nascono e crescono libere nei boschi, è un’usanza antica come l’uomo, ma negli ultimi decenni ha travalicato il confine delle abitudini di campagna per diventare un fenomeno gastronomico. Cercare tarassachi e crescioni per farci zuppe e frittate è un uso che si perde nella notte dei tempi, ma è nel Settecento, nel Secolo dei Lumi, che l’attività viene codificata. Nel 1767 il naturalista fiorentino Giovanni Targioni Tozzetti crea il neologismo “alimurgia”, una crasi tra due parole latine, *alimentia* e *urgentia*, cioè alimenti in casi di necessità. È infatti dopo la carestia del 1764 che lo studioso pubblica il testo *Alimurgia*. Duecentocinquant’anni prima che diventasse di moda il termine *foraging* (appunto la pratica di raccogliere piante selvatiche commestibili), oggi così in voga nel mondo gourmet (di cui diremo tra poco), l’alimurgia non serviva a inventare piatti raffinati, ma a proporre un’alternativa all’agricoltura, nei momenti in cui questa era straziata da siccità, parassiti, inondazioni.

La tradizione italiana

Da allora la ricerca di cose buone in natura è praticata in tutt’Italia ed è testimone della biodiversità delle varie aree del Paese: ogni bosco, ogni altitudine, ogni microclima dà i propri frutti. Nel Canavese, in provincia di Torino, da sempre si raccolgono le ajucche, per farne la zuppa tipica della primavera, la stessa stagione in cui le ortiche danno sapore a risotti e paste in tutta la Penisola, la borragine riempie i ravioli

liguri e il finocchietto condisce la pasta con le sarde siciliana. Sono solo esempi delle centinaia di preparazioni fondate sulla “selvaggina vegetale”. E se nel mondo rurale tante pratiche si sono tramandate dai genitori ai figli (come andar per funghi e per castagne, per cicorie e per mirtilli), con l’inurbamento l’alimurgia è diventata una disciplina al servizio di chi non si rassegna alla perdita del rapporto con la natura. Dai tempi di Targioni Tozzetti sono uscite decine di manuali sulle erbe selvatiche italiane (tra i quali il bel *La cucina delle erbe spontanee*, che Mariangela Susigan e Alessandro Gilmozzi hanno scritto per Giunti), che sono il punto di partenza per una gita in campagna alla ricerca di ortiche e aglio orsino, di finocchietto e borragine, da trasformare in zuppe, torte e paste ripiene.

L’alimurgia 2.0

È però all’inizio del terzo Millennio che l’attività diventa di moda, grazie a chi, paradossalmente, di erbe spontanee ne ha poche o niente: gli scandinavi. Con l’avvento della Nuova Cucina Nordica (movimento culinario sviluppatosi a partire dal 2000) il foraging si fa “sexy” e l’immaginario gastronomico si riempie di tatuati cuochi finnici che sfidano le intemperie per raccogliere muschi

A destra, la rucola selvatica, perfetta in insalata, per il pesto e per condire la pasta (dopo averla sbollentata).
A pagina 12, i fiori gialli del tarassaco e quelli blu della borragine, di cui troverete gli usi lungo il servizio.



e licheni. Il *New Nordic Manifesto* del 2004 (firmato, tra gli altri, dal celebrato René Redzepi del ristorante Noma di Copenaghen) prevede prodotti iper-locali e iper-naturali e spinge i valorosi a sfidare il vento delle isole Faroe e i flutti dei fiordi norvegesi. È in quel momento che la grande cucina italiana, quella degli chef, non delle nonne (eccezionale pure quella, s'intende), si domanda coralmemente: diamine, lo fanno loro che vivono in terre inospitali, non possiamo noi che siamo nel giardino d'Europa? Anche perché i prodotti del foraging, o meglio dell'alimurgia, sono proprio come vogliamo il cibo oggi: di prossimità, green, veg, biologici per definizione. E non è solo una questione di sostenibilità: le "creature selvagge" offrono un'infinita gamma di sfumature gustative, sempre più difficili da trovare in un mondo omologato. Fabrizia Meroi al Laite di Sappada (UD), Antonia Klugmann all'Argine di Vencò (GO), Norbert Niederkofler all'Atelier Moessmer di Brunico (BZ), Paolo Griffa al Caffè Nazionale di Aosta, Nino Rossi al Qafiz di Calabretto (RC) sono pochi tra i tanti esempi di cuoche e cuochi che hanno deciso di riportare il cibo *wild* sulle proprie tavole.

Le cautele da rispettare

Come i grandi chef, anche noi possiamo allestire una tavola selvaggia e green, ma non senza alcune fondamentali avvertenze: stare alla larga da zone inquinate o trattate chimicamente, rispettare le piante e le aree e protette, non raccogliere tutti gli esemplari (in modo che gli altri si possano riprodurre) e, soprattutto, conoscere assai bene ciò che si prende o aiutarsi con libri illustrati. La natura può essere una madre generosa se la si rispetta, altrimenti, come diceva Leopardi, sa essere matrigna.

Luca Iaccarino, giornalista e scrittore esperto di gastronomia @lucaiaccarinoto



MATTIA MIONETTO

La cuoca

LA TRIESTINA ANTONIA KLUGMANN È UNA DELLE PIÙ ISPIRATE CUOCHE ITALIANE. IL SUO RISTORANTE L'ARGINE A VENCÒ A DOLEGNA DEL COLLIO (GO) È UN LUOGO DI CIBO E PENSIERO.

COME HAI INIZIATO?

OCCUPARMI DI ERBE SELVATICHE È STATO IL PRIMO PASSO PER COMPRENDERE MEGLIO IL TERRITORIO. L'OSSERVAZIONE, PIÙ CHE LA RACCOLTA, INVITA AD ANALIZZARE IL PAESAGGIO CON PROFONDITÀ: SI TRATTA DI UN TORNASOLE DEL SUOLO E DEL CLIMA, MA PURTROPPO ANCHE DEL RISULTATO DELLA RELAZIONE CON L'UOMO E L'AGRICOLTURA.

HAI UN GIARDINO PARTICOLARE...

È PENSATO PER NON DISTURBARE CIÒ CHE LO CIRCONDA: LASCIAMO ENTRARE QUELLO CHE DI SELVATICO CI SERVE E FACCIAMO INSELVATICHIARE CIÒ CHE PIANTIAMO. SCEGLIAMO PIANTE RESISTENTI, POCO BISOGNOSE DI RISORSE.



MASSIMO BERRUTI

La raccoglitrice

ELEONORA "NORIS" CUNACCIA HA FATTO DEL FORAGING LA PROPRIA VITA, VARANDO NEL 2002 LA PRIMA "OFFICINA BOTANICA" D'ITALIA NEL PARCO

NATURALE ADAMELLO-BRENTA, IN TRENTINO.

QUAL È LA TUA FILOSOFIA?

LE RISORSE DI DOMANI SONO QUELLE CHE ABBIAMO SOTTO I PIEDI, MA NON SI TRATTA DI GUARDARE INDIETRO, ALLE NONNE, NON BASTA QUELLO CHE CI HANNO INSEGNATO.

CHE COSA C'È ANCORA

DA SCOPRIRE? UN MONDO DI SAPORI. STO PORTANDO AVANTI UNA RICERCA SULLA "COMMESSIBILITÀ VERTICALE", DALLE RADICI IN SU: PER NON CONSUMARE SUOLO DOBBIAMO VALORIZZARE OGNI ELEMENTO. E ANCHE NELLE SPECIE ALIENE, ALLOCTONE E PERSINO INFESTANTI POSSIAMO TROVARE DEL BUONO.



L'antopologa

VALERIA MARGHERITA MOSCA, È UN'ANTROPOLOGA ESPERTA DI ETNOBOTANICA. NEL 2010 HA FONDATA IL WOOD*ING - WILD FOOD LAB, DEDICATO ALLA RICERCA SUL CIBO SELVAGGIO, SU CUI HA SCRITTO NUMEROSI LIBRI.

CHE VOLTO HA IL FORAGING

OGGI? BISOGNA ESCLUDERE LA RACCOLTA TRADIZIONALE CHE, NON ESSENDOSI ADATTATA AI CAMBIAMENTI CLIMATICI E DELLA BIODIVERSITÀ, PUÒ ESSERE DANNOSA. TEORIZZO IL "FORAGING CONSERVATIVO", FOCALIZZATO SU PIANTE ESOGENE E INVASIVE, SFUGGITE AL CONTROLLO DELL'UOMO CHE LE HA IMPORTATE. RACCOGLIERLE SIGNIFICA OTTENERE RISORSE E TUTELA DELL'AMBIENTE. L./.

TRIONFO DI ESSENZE

Il misto di aromi che caratterizza la frittata può variare a piacere secondo il momento e il luogo della raccolta. Per un buon risultato è importante che le essenze siano trattate in modo adeguato. Lavate le erbe muovendole in abbondante acqua fredda, senza schiacciarle, e fatele asciugare su un panno. Se non sono sporchi di terra, non lavate i fiori; altrimenti trattateli come le erbe. Tenete quelli per il decoro finale su un panno bagnato.



FRITTATA DI CAMPO

FACILE
PER 4 PERSONE
PREPARAZIONE 20 MINUTI
+ IL RIPOSO
COTTURA 15 MINUTI
150 CAL/PORZIONE

8 uova – 1 grande ciotola colma di erbe e fiori selvatici (bruscandoli, acetosa, erba cipollina, salvia, menta, malva, aglio orsino, bietoline selvatiche, foglioline di sedano, rucola selvatica, piantaggine, calendula, violette, primule, pratoline) – 3 cucchiari di panna fresca – olio extravergine d'oliva – sale – pepe

1 Lavate e asciugate erbe e fiori come indicato nel riquadro a sinistra. Sbattete le uova con la panna, regolate di sale e pepate. Unite erbe e fiori (tranne qualcuno per il decoro finale, da adagiare su un panno bagnato per mantenerne la freschezza) e mescolate delicatamente.

2 Scaldate una padella antiaderente che possa andare in forno a fuoco medio-alto, versatevi 2 cucchiari di olio e subito dopo la miscela di uova. Dopo 1 minuto abbassate la fiamma e proseguite la cottura per 5 minuti a padella coperta. Intanto, scaldate il forno a 180°.

3 Infornate la frittata per 5 minuti o finché risulterà soda ma non troppo asciutta. Trasferitela su un piatto, lasciatela riposare per 10 minuti e servitela a fette con le erbe e i fiori tenuti da parte.

Piatto, brocchetta
e coltello Cup&Co,
tovagliolo
in lino Etsy.
Indirizzi
a pagina 130



TEMA DEL MESE **ANDAR PER ERBE**

Piatto e ciotoline
Cup&Co, camicia
Laura Ashley.
Indirizzi
a pagina 130



PANCAKE DI ORTICA CON CREMA DI FETA E POMODORI ARROSTO

FACILE
PER 6 PERSONE
PREPARAZIONE 25 MINUTI
COTTURA 35 MINUTI
220 CAL/PORZIONE

per i pancake 1 grosso mazzo
di ortiche – 2,2 dl di latte – 120 g
di farina – 1 uovo – 1 cucchiaino
di lievito in polvere per pane – olio
extravergine d'oliva – sale
per la crema e i pomodori 300 g
di pomodorini gialli e rossi – 150 g
di feta – 150 g di yogurt greco magro
– 2 cucchiari di panna fresca – olio
extravergine d'oliva – sale

1 Preparate la crema. Frullate la feta con lo yogurt fino a ottenere un composto liscio e poi mescolatelo con la panna. Lavate i pomodorini, ungeteli con poco olio, salateli e arrostiteli in forno caldo a 200° per 15 minuti.

2 Preparate i pancake. Sciacquate gli steli di ortica con i guanti, prelevate le foglie più tenere e scottatele in acqua bollente salata per 30 secondi. Scolatele, tritatele grossolanamente e poi frullatele con il latte, l'uovo, la farina e 2 prese di sale. Aggiungete il lievito mescolando.

3 Scaldate un'ampia padella antiaderente, passatela con un pezzo di carta imbevuto con olio e versate dei mezzi mestolini di pastella, ben distanziati fra loro. Quando la superficie dei pancake sarà bucherellata, girateli con una paletta e cuoceteli brevemente sull'altro lato. Serviteli con sopra una cucchiata di crema di feta e i pomodorini arrostiti.

UN JOLLY ONNIPRESENTE

L'*Urtica dioica* si trova praticamente ovunque, in pianura e in quota, e può partecipare a infinite ricette: zuppe, risotti, gnocchi, pesti per condire la pasta, ripieni per ravioli, frittate, torte salate...

Ha un gusto a metà tra gli spinaci e la rucola e, per la sua natura “pungente”, va trattata indossando i guanti e consumata cotta (così perde il potere urticante). Per una migliore riuscita, scartate le foglie più coriacee alla base degli steli.



NON SI BUTTA VIA NULLA

La *Borago officinalis* cresce nei campi esposti al sole e ha un sapore che ricorda vagamente il cetriolo. Le foglie si consumano lessate per disperderne la peluria, si prestano per mille usi come l'ortica (vedi alla pagina precedente) e sono ideali come contorno di formaggi freschi. I fiori, oltre a essere decorativi, aromatizzano sciroppi, tisane, aceto, acqua e cubetti di ghiaccio. Gli steli danno sprint ai brodi vegetali.



RAVIOLI DI BORRAGINE E BURRATA CON OLIO AGRUMATO PICCANTE

MEDIA
PER 4 PERSONE
PREPARAZIONE 1 ORA
+ IL RIPOSO
COTTURA 15 MINUTI
840 CAL/PORZIONE

per la pasta 300 g di farina

– 3 uova – sale

per il ripieno e il condimento

300 g di burrata – 2 mazzi di borragine

fiorita – 40 g di grana padano Dop

grattugiato – 2 cucchiai di farina

di mandorle – 2 cucchiai di pinoli

– 1 spicchio d'aglio – la scorza di 1/2

arancia e di 1/2 limone non trattati

ridotta a julienne – peperoncino

in fiocchi – olio extravergine d'oliva

– sale – pepe

1 Preparate la pasta. Lavorate la farina con le uova e una presa di sale per ottenere una pasta liscia ed elastica, Avvolgetela nella pellicola e lasciatela riposare in frigo almeno 30 minuti.

2 Preparate il ripieno. Prelevate i fiori della borragine e metteteli su un panno bagnato. Prelevate le foglie, lavatele e affettatele (tranne qualcuna piccola per il decoro finale). Saltatele in padella con poco olio e salatele. Strizzatele e tritatele grossolanamente. Sgocciolate la burrata, riducetela tocchetti e mescolatela con la borragine, il grana e la farina di mandorle; salate e pepate.

3 Stendete la pasta con la macchinetta in una sfoglia abbastanza sottile (fino alla quinta tacca) e intagliatela in dischi di 7 cm di diametro. Mettete al centro di ognuno una noce di ripieno, chiudeteli a mezzaluna e sigillate i bordi facendo delle piegoline.

4 Scaldate 1/2 bicchiere di olio con l'aglio sbucciato e schiacciato, la scorza degli agrumi e un pizzico di peperoncino. Tostate i pinoli in un padellino. Lessate i ravioli in abbondante acqua bollente salata per 3 minuti circa, scolateli e condite con l'olio aromatizzato, i pinoli, i fiori della borragine e le foglie tenute da parte.

Piatto, forchetta
e ciotolina Cup&Co.
Nella pagina
accanto, sullo
sfondo, canovaccio
Stamperie Bertozzi.
Indirizzi
a pagina 130



TEMA DEL MESE **ANDAR PER ERBE**

Piatto Cup&Co,
grembiule in lino
Society Limonta.
Nella pagina
accanto, sullo
sfondo, canovaccio
Stamperia Bertozzi.
Indirizzi
a pagina 130



CONIGLIO IN PORCHETTA AL FINOCCHIETTO

MEDIA
PER 8 PERSONE
PREPARAZIONE 40 MINUTI
COTTURA 1 ORA E 10 MINUTI
540 CAL/PORZIONE

**1 coniglio disossato – 400 g di patate
novelle a buccia rossa – 1 grosso mazzo
di finocchietto selvatico – 120 g
di salsiccia al finocchietto – 100 g
di pancetta coppata a fettine
– 4 spicchi d'aglio – 1 dl di vino bianco
– olio extravergine d'oliva – sale, anche
grosso – pepe**

1 Allargate il coniglio su un tagliere, salatelo e pepatelo. Lavate il finocchietto, prelevate 2/3 delle foglie e tritatele grossolanamente. Sbucciate 3 spicchi d'aglio e pestateli in un piccolo mortaio con 2 grani di sale grosso. Mescolateli con il finocchietto tritato e distribuite il mix sulla carne. Coprite con le fette di pancetta, sbriciolate la salsiccia spellata al centro del coniglio e appoggiate sopra il finocchietto rimasto (senza sfogliarlo). Ripiegate verso l'interno i bordi della carne, arrotolatela strettamente e legatela con qualche giro di spago da cucina.

2 Rosolate il rotolo in una casseruola con un po' di olio, salatelo, pepatelo e sfumatelo con il vino. Quindi infornatelo a 180° per 1 ora bagnandolo spesso con il fondo di cottura.

3 Intanto, lavate le patate e lessatele con la buccia in acqua bollente salata per 10 minuti. Scolatele, tagliatele a metà e ripassatele in padella con un po' d'olio e l'aglio rimasto sbucciato fino a doratura; salate e pepate. Servitele con l'arrosto tagliato a fette spesse.

IL RE DELLA TRADIZIONE

Dolce, con uno spunto di anice, il *Foeniculum vulgare*, cresce nelle zone costiere e sub-montane a clima arido. A crudo o in cottura profuma tantissime ricette e liquori ed è forse l'aroma più legato alla cucina regionale: basti pensare alla pasta alle sarde siciliana, alle ricette della Sardegna (in zuppa, nella fregola, con l'agnello), dove è anche Pat; oppure alla quantità di salumi, pani e taralli in cui sono protagonisti i suoi semi.



FOGLIE AMARICANTI

Piacevolmente amarognolo, il *Taraxacum officinale* abbonda dappertutto, anche ai lati delle strade trafficate (dove è bene non raccoglierlo). Le foglie più tenere sono ideali per arricchire insalate miste e creme di formaggio fresco (tritandole finemente). Le più robuste vanno invece lessate e si prestano per contorni, frittate e torte salate. Gli sgargianti fiori gialli, a loro volta aromatici, rappresentano una preziosa finitura.



TORTA SALATA AL TARASSACO

MEDIA
PER 8 PERSONE
PREPARAZIONE 45 MINUTI
+ IL RIPOSO
COTTURA 1 ORA
360 CAL/PORZIONE

per la pasta 250 g di farina 0 – 100 g di burro + quello per lo stampo

– 2 tuorli – sale

per la farcitura 500 g di tarassaco

– 300 g di erbe – 1 patata lessata

– 200 g di ricotta – 1,2 dl di panna fresca

– 2 uova e 1 tuorlo – 50 g

di grana padano Dop grattugiato

– sale – pepe

1 Prepare la pasta. Mettete nel mixer la farina, il burro freddo a cubetti, i tuorli e 2 prese di sale e azionate l'apparecchio per ottenere un composto di briciole. Unite 2-3 cucchiaini di acqua ghiacciata e lavorate per ottenere un impasto liscio. Avvolgetelo nella pellicola e mettetelo in frigo da 1 a 3 ore.
2 Prepare la farcitura. Lavate il tarassaco e le erbe, scottateli per 3 minuti in acqua bollente salata e scolateli. Strizzateli, tritateli grossolanamente e mescolateli con la patata schiacciata e il grana. Incorporate le uova (non il tuorlo) e la panna; salate, pepate. Infine unite la ricotta lasciandola a pezzetti.
3 Stendete la pasta in una sfoglia tonda, disponetela in uno stampo di 18 cm di diametro con il fondo amovibile leggermente imburato e aggiungete la farcitura. Tagliate con le forbici la pasta in eccesso, reimpastatela e riducetela in lunghi cordoncini. Utilizzateli per decorare la torta con una griglia e qualche fiore a ciuffo, simile al tarassaco. Spennellate la pasta con il tuorlo e infornate a 180° per 50 minuti.

Piatto Zara Home,
tovagliolo
Nordic Nest.
Nella pagina
accanto, sullo
sfondo, canovaccio
Stamperia Bertozzi.
Indirizzi
a pagina 130



Vassoio in ardesia
Paderno,
canovaccio Nordic
Nest, camicia
Armani Jeans.
Indirizzi
a pagina 130



FOCACCINE ALL'AGLIO ORSINO CON UOVA MORBIDE AL PESTO

MEDIA
PER 10 FOCACCINE
PREPARAZIONE 40 MINUTI
+ IL RIPOSO
COTTURA 30 MINUTI
330 CAL/PORZIONE

per le focaccine 500 g di farina o
+ quella per la lavorazione
– 1 mazzetto di aglio orsino
– 6 g di lievito di birra secco – 1 bustina
di malto in polvere per pane
(nei supermercati) – olio extravergine
d'oliva – sale

per le uova e il pesto 10 uova
– 1 mazzetto di aglio orsino – 1 limone
– peperoncino in polvere – olio
extravergine d'oliva – sale

1 Preparate le focaccine.
Disponete la farina a fontana
e versate al centro il lievito,
il malto, 20 ml olio e 330 ml
di acqua. Impastate per 2 minuti
e lasciate riposare per 15 minuti.
Unite 1 cucchiaino di sale e
impastate per altri 2 minuti.
Coprite la pasta e lasciate
lievitare fino al raddoppio del
volume (1 ora circa).

2 Lavate, asciugate e
spezzettate l'aglio orsino.
Allargate l'impasto con le mani
sul piano di lavoro infarinato
e coprite con l'aglio orsino.
Arrotolate la pasta
e riapritela, arrotolatela nel
senso opposto e riapritela,
ripetete l'operazione una
terza volta. Formate una palla,
mettetela in una ciotola oliata,
coprite e lasciate lievitare per
1 ora. Suddividete l'impasto
in 10 panetti uguali, allineateli
ben distanziati su 2 teglie oliate,
coprite e lasciate lievitare
un'altra ora. Bucherellate la
superficie delle focaccine
con la punta delle dita, condite
con olio e sale e infornate a 200°
per 20 minuti.

3 Immergete le uova in acqua
bollente e cuocetele per 6
minuti. Raffreddatele sotto
acqua corrente e sgusciatele.
Lavate, asciugate e spezzettate
l'aglio orsino. Frullatelo con 1/2
bicchiere di olio e 2 prese di sale.
Disponete le uova tagliate a
metà sulle focaccine e conditele
con l'olio aromatico, un pizzico
di peperoncino e qualche goccia
di succo di limone.

GENTILE MA NON TROPPO

Parente stretto dell'aglio comune anche
dal punto di vista aromatico, ma in modo più
delicato, l'*Allium ursinum* ama le zone ombrose
dei boschi e delle rive di fossi e fiumi. Le foglie
e i piccoli bulbi tritati danno carattere a zuppe,
pesti e intingoli per patate, uova, pesci e carni.
Anche i fiori bianchi a corolla sono molto
profumati e, aggiunti all'ultimo, regalano
un godibile tocco in più.



Inquadrando
il QR Code qui
sopra, troverete
tante altre ricette
con le erbe
selvatiche sul sito
salepepe.it

Your food stories since 1930

MARCATO *Heritage*



Inquadra il QR code e
lasciati sorprendere!

www.marcato.it

Fragole dolci e sensuali



SONO IN PIENA STAGIONE E HANNO
CURIOSI VICENDE DA RACCONTARE.
OLTRE A UN IMPAGABILE PROFUMO

di Laura Maragliano, ritratto di Gian Marco
Folcolini, foto del piatto di Francesca Moscheni,
in cucina Elena Tettamanzi

Quali fragole preferite? Le piccole di bosco, quelle di pezzatura media o quelle grosse e polpose? Io le amo profumate e succose. Detto questo so ben poco del cestino che ho appena comprato. A partire dalla botanica: la fragola non è un frutto ma l'infiorescenza di una pianta (la *Fragaria*), che appartiene alla famiglia delle Rosacee. I veri frutti sono gli acheni, quei semini che costellano la sua rossa superficie. Tuttavia, da sempre, è equiparata alla frutta e come tale è venduta. Agli italiani le fragole piacciono molto, lo dimostrano i dati: nel 2024 ben 18 milioni di famiglie le hanno comprate anche più di una volta e il totale acquistato nel nostro Paese è stato di 75.000 tonnellate. D'altra parte come resistere a questo frutto sensuale, profumato e a forma di cuore, la cui nascita è legata a una leggenda che parla di amore e gelosia. Il protagonista, Marte, dio della guerra, si trasformò in cinghiale per azzannare il bellissimo Adone di cui Venere era innamorata. Le lacrime della dea, cadute a terra, si trasformarono in piantine dai piccoli cuori rossi. Vale a dire fragoline di bosco, le uniche presenti sino al '700 sul continente europeo, rappresentate da tre specie selvatiche e

considerate afrodisiache dagli antichi romani. Nella loro storia vantano parecchi golosi estimatori, come Shakespeare, che le fece persino disegnare sul fazzoletto che Otello regala a Desdemona. Mentre il Re Sole, altro ghiottone, fece estirpare dal bosco delle piante per reimpiantarle nei giardini di Versailles. Ma per la vera coltivazione delle fragole, cosiddette moderne, bisogna aspettare il '700 e l'intuizione di due francesi. Il primo, l'esploratore Amédée François Frézier, portò dal Cile la varietà *Fragaria Chiloensis* capace di produrre frutti di maggior pezzatura. Il secondo, invece, Antoine Nicolas Duchesne, ebbe il merito di notare che le piantine della varietà cilena, poste vicino a una varietà arrivata dal Nord America un secolo prima (*Fragaria Virginiana*), fruttificavano dando vita a un ibrido che aveva la pezzatura cilena e il profumo nord americano. Era il 1766 quando nasceva la *Fragaria x ananassa*: la pianta da cui discendono tutte le varietà di fragole coltivate oggi al mondo. La fragolicoltura italiana di varietà ne vanta parecchie e si distinguono in base al fabbisogno in freddo e alla capacità di rifiorire. Le caratteristiche per soddisfare chi le coltiva e chi le mangia sono molte. Devono essere produttive per essere remunerative, devono avere consistenza, resistenza alle manipolazioni della polpa e al trasporto, freschezza, buona pezzatura, stabilità di colore e un grado di dolcezza ben equilibrato rispetto all'acidità. La maggior produzione è al Sud, tra Basilicata (ne parliamo a pagina 120), Campania, Calabria e Sicilia.

storie di cucina

INCONTRI CON BORGHI, PERSONE, TRADIZIONI

GELATO ALLA FRAGOLA

FACILE
PER 6 PORZIONI
PREPARAZIONE 45 MINUTI
+ IL RIPOSO
COTTURA 5 MINUTI
115 CAL/PORZIONE

200 g di fragole + 6 per il decoro finale
– **150 g di zucchero** – **il succo di 1 limone**
– **il succo di 1 arancia**

1 In un pentolino, fate sciogliere lo zucchero in 200 ml di acqua a fiamma moderata mescolando. Lasciate intiepidire lo sciroppo e mettetelo in frigo a raffreddare.

2 Pulite le fragole per il gelato, lavatele e frullatene metà. Setacciate la purea ottenuta e mescolatela con le fragole rimaste (intere), lo sciroppo preparato e il succo degli agrumi.

3 Versate il tutto nella gelatiera e azionatela per 30 minuti. Distribuite il gelato in 6 bicchieri o coppette e completate con le 6 fragole per il decoro lavate e asciugate (non togliete il picciolo).



Il tocco in più
Se la panna con una macedonia di fragole dà vita un matrimonio felice, aggiunta sul gelato rasenta il divino. Usate coppette ampie in modo che possano accoglierla, magari disposta a ciuffi con una sac-à-poche.



Al Nord si coltivano in Emilia Romagna, Veneto, Piemonte e nella provincia di Trento e Bolzano, di cui fa parte la Val Martello dove crescono le uniche fragole di montagna. Ci sono poi piccole produzioni locali che attestano una biodiversità da conservare: come la fragola di Tortona, le fragoline di San Mauro sulle colline torinesi, quelle di Nemi e Terracina nel Lazio, di Maletto in Sicilia e delle Dolomiti bellunesi in Veneto. Dopo questa scorpacciata virtuale, ho guardato il mio cestino e per associazione ho pensato alla panna. “È

la morte sua”, mi avrebbe detto un romano e la stessa frase potrebbe essere pronunciata in inglese. Perché tradizione vuole che, dal 1877, si celebri ogni anno un indissolubile matrimonio tra il famoso torneo di tennis di Wimbledon e le fragole con la panna: official food dei 15 giorni di gara. L'anno scorso ne sono state consumate 34 tonnellate, suddivise in piccole coppette e ricoperte da una panna così ricca che non va nemmeno montata. Io invece ho preso la frusta e velocemente ho trasformato la mia panna liquida. E mi sono sentita come una regina a Wimbledon.



MIELE BIO

Certo come il futuro che voglio.

Certo perché nasce dall'impegno degli apicoltori e custodisce il lavoro instancabile delle api, che contribuiscono al mantenimento della biodiversità e all'equilibrio degli ecosistemi.

Sicuro perché prodotto seguendo un disciplinare che ne garantisce qualità, rispetto per l'ambiente e salubrità.

Dolce perché ad ogni assaggio c'è tutto il gusto di un prodotto buono e genuino.

Certo perché nutre il presente e alimenta il futuro che desidero.



MINISTERO DELL'AGRICOLTURA
DELLA SOVRANITÀ ALIMENTARE
E DELLE FORESTE



Cofinanziato dalla Unione Europea

Ai sensi del Regolamento (UE) 2021/2115 – Campagna 2025 – codice CUP J29I24001510008



BONTÀ DI STAGIONE

ASTA

CRESCIUTI AL RIPARO DAL SOLE, SONO PIÙ DOLCI E CARNOSI,
ADATTI A RICETTE SOFISTICATE: TORTE SALATE, PRIMI E SECONDI
IRRESISTIBILI MA DELICATI CHE, GRAZIE A QUELLE “PUNTE”
PREGIATE, SI TRASFORMANO IN PORTATE DA INVITO

a cura di Daniela Falsitta, foto di Francesca Moscheni, ricette di Claudia Compagni, styling di Stefania Aledi

Perfettamente immacolati o con le punte appena screziate di rosa, gli asparagi bianchi sono una prelibatezza. La mancanza di clorofilla non è infatti caratteristica naturale, ma frutto di una lavorazione elaborata che richiede la crescita dei turioni al riparo dal sole, sotto mucchi di terra. Alle zolle talvolta si aggiungono teloni neri, mentre in altri casi è la raccolta all'alba, non appena gli asparagi fanno capolino dal terreno, a impedire che la luce li colori. Simili sforzi sono premiati da un sapore più dolce e delicato, una minore fibrosità, un profumo soave e una consistenza molto più carnosa, tenera ma croccante. Basti dire che in Paesi come Germania e Olanda, gli asparagi bianchi non hanno rivali sul mercato e nemmeno nei ristoranti dove in primavera (la raccolta, come per gli altri asparagi, va da aprile

a giugno), scatenano una vera caccia. In effetti i bianchi italiani non hanno nulla da invidiare a quelli europei e sia in Veneto che in Lombardia i livelli qualitativi sono molto elevati. Il più nobile di tutti è l'Asparago bianco di Bassano Dop, ma rinomati sono anche quelli di Cimadolmo (Tv), che è Igp, e di Verona; i lombardi Cantello Igp e Cilavegna DE.CO. nonché l'asparago bianco di Zambana, una DE.CO. del Trentino. In cucina gli asparagi bianchi richiedono cotture semplici e brevi, meglio se al vapore. Il grosso gambo è in gran parte commestibile e dà lo spunto per successive lavorazioni, ma le punte sono delicatesime: in caso di bollitura, vanno tenute fuori dall'acqua ma, meglio ancora, è separarle dal resto così da cuocerle in tempi più brevi rispetto ai gambi e lasciarle il più possibile intatte.

RAGI *bianchi*

In questa foto: piatti
e ciotola Ekadea.
Nella pagina a
destra: piatto Jars
Ceramistes e
ciotolina Ekadea.
Indirizzi
a pagina 130

ASPARAGI BIANCHI
IN PASTA FILLO
CON PROSCIUTTO COTTO

pag. 41



LINGUINE CON ASPARAGI
BIANCHI E BOTTARGA

pag. 41



ASPARAGI ARROSTITI,
TUORLO MARINATO E PESTO
DI PREZZEMOLO

pag. 41



In questa foto,
piattino in primo
piano e piattini
impilati sullo sfondo
Ekadea; padella
Riess e tessuti C&C
Milano. Nella
pagina a sinistra:
coppia di piatti Asa
Selection; tessuto
ecrù C&C Milano;
tessuto bianco a
righe Fischbacher
1819. Indirizzi
a pagina 130

CLAFOUTIS DI ASPARAGI
BIANCHI ALLA SALVIA

pag. 42

In questa foto:
piatto fondo
Ekadea; piatto piano
RanaBa Ceramica;
tessuti C&C Milano.
Nella foto a destra:
piatto La Fornacina
Keramik Studio;
ciotolina Ekadea;
posata gioiello
Sabrina Formica.
Indirizzi
a pagina 130

RISOTTO CON ASPARAGI AL
LARDO E CRUMBLE DI NOCI

pag. 42

QUICHE ALLE ERBE,
FORMAGGIO DI CAPRA E
ASPARAGI BIANCHI

pag. 42

PARTNER DI
MASTERCHEF ITALIA



MasterChef
The TV Series



OLIO EXTRA VERGINE DI OLIVA FILIPPO BERIO. FIRMA I TUOI PIATTI MIGLIORI.

Perché fatto con l'esclusivo metodo Berio, un percorso di qualità sostenibile e tracciato, dal campo alla bottiglia.



filippoerio.it



ASPARAGI BIANCHI IN PASTA FILLO CON PROSCIUTTO COTTO

MEDIA
PER 4 PERSONE
PREPARAZIONE 25 MINUTI
COTTURA 35 MINUTI
400 CAL/PORZIONE

4 fogli di pasta fillo da 35-40 g cadauno – 8 asparagi bianchi grossi – 4 fette di prosciutto cotto – 50 g di parmigiano reggiano Dop grattugiato – 3 pomodori perini – 100 ml di panna fresca – 30 g di burro – olio extravergine d'oliva – sale

1 Mondate gli asparagi, lavateli e cuoceteli al vapore per 5 minuti. Sciogliete 10 g di burro in una grossa padella, unite gli asparagi, una presa di sale e lasciateli rosolare per 2 minuti rigirandoli su tutti i lati. Versate la panna e proseguite la cottura fino a quando diventerà cremosa. Spegnete e lasciate raffreddare.
2 Girate gli asparagi nella panna in modo da coprirli il più possibile con la salsa poi passateli, uno per volta, nel parmigiano e arrotolateli con mezza fetta di prosciutto cotto. Stendete 4 fogli di pasta fillo sul piano di lavoro, spennellateli con il burro rimasto sciolto su fiamma bassissima, tagliate ogni foglio a metà e avvolgete la pasta intorno a ciascun asparago sigillando le estremità. Trasferite gli asparagi in una teglia rivestita con carta da forno e cuoceteli a 180° per circa 20 minuti.
3 Incidete la buccia dei pomodori, scottateli in acqua in ebollizione, scolateli e lasciateli raffreddare. Sbucciateli, tagliateli a metà, eliminate i semi interni e riducete la polpa a dadini. Cuoceteli per 2-3 minuti in una padella con 2 cucchiaini d'olio e una presa di sale e serviteli con gli asparagi caldi.

LINGUINE CON ASPARAGI BIANCHI E BOTTARGA

FACILE
PER 4 PERSONE
PREPARAZIONE 20 MINUTI
COTTURA 25 MINUTI
460 CAL/PORZIONE

300 g di pasta formato linguine – un mazzo di asparagi bianchi – uno scalogno – 2,5 dl di brodo vegetale – 100 g di yogurt – 100 g di panna acida – 30 g di bottarga di muggine – un limone non trattato – 40 g di burro – sale

1 Mondate gli asparagi eliminando la parte del gambo più legnosa, separate le punte e tenetele da parte; tagliate a fettine la parte rimasta del gambo. Sbucciate e tritate finemente lo scalogno, lasciatelo stufare dolcemente in una padella grande con 20 g di burro, unite i gambi degli asparagi e il brodo vegetale e cuoceteli su fiamma bassa per 10 minuti.
2 Unite la panna acida e lo yogurt, regolate di sale, frullate la salsa con un mixer a immersione e versatela nuovamente nella padella. In un'altra padella sciogliete il burro rimasto, unite le punte degli asparagi tagliate a metà nel senso della lunghezza, regolate di sale e cuocetele su fiamma bassa per 5 minuti.
3 Cuocete la pasta in abbondante acqua salata in ebollizione, scolatela al dente, versatela nella padella con la crema di asparagi e mescolate su fiamma bassa. Suddividetela nei piatti, unite le punte degli asparagi, la bottarga e la scorza del limone grattugiate con una grattugia a fori medi e servite.

ASPARAGI ARROSTITI, TUORLO MARINATO E PESTO DI PREZZEMOLO

MEDIA
PER 4 PERSONE
PREPARAZIONE 20 MINUTI
+ IL RIPOSO
COTTURA 20 MINUTI
330 CAL/PORZIONE

16 asparagi bianchi grossi – 4 tuorli – 130 g di zucchero – 1,5 dl di aceto di vino bianco – 4 rametti di timo – uno scalogno – un mazzetto di prezzemolo – 40 g di nocciole tostate – olio extravergine d'oliva – sale – pepe nero in grani

1 Versate mezzo litro d'acqua in una casseruola, unite 50 g di sale, 20 g di zucchero, i rametti di timo e 4 grani di pepe. Cuocete fino a quando lo zucchero si sarà sciolto, poi spegnete, trasferite la salamoia in una ciotola, lasciate raffreddare e filtrate.
2 In un'altra casseruola versate l'aceto con lo zucchero rimasto e 2 grani di pepe, scaldate finché lo zucchero si sarà sciolto, lasciate raffreddare e filtrate.
3 Trasferite delicatamente i tuorli nella salamoia senza farli rompere, coprite la ciotola e lasciateli riposare per 30 minuti. Scolateli delicatamente, trasferiteli nell'aceto aromatizzato e lasciateli riposare per altre 2 ore.
4 Mondate gli asparagi, lavateli e cuoceteli a vapore per 5 minuti. Scaldare 3 cucchiaini d'olio in una grossa padella, unite lo scalogno sbucciato e tritato molto finemente e stufatelo su fiamma bassa. Aggiungete gli asparagi, una presa di sale e rosolateli rigirandoli su tutti i lati. Frullate una grossa manciata di foglie di prezzemolo con 30 g di nocciole, una presa di sale e 4 cucchiaini d'olio. Servite gli asparagi con i tuorli sgocciolati dall'aceto, adagiandoli sul pesto di prezzemolo e cospargendoli con le nocciole rimaste spezzettate grossolanamente.



BONTÀ DI STAGIONE ASPARAGI BIANCHI

CLAFOUTIS DI ASPARAGI BIANCHI ALLA SALVIA

FACILE
PER 6 PERSONE
PREPARAZIONE 30 MINUTI
COTTURA 1 ORA
280 CAL/PORZIONE

500 g di asparagi bianchi – 3 uova medie – 2 tuorli – 3 dl di panna fresca – 4 foglie di salvia – 60 g di grana padano Dop grattugiato – 50 g di mandorle in polvere – 20 g di mandorle a lamelle – 10 g di burro – sale – pepe

1 Mettete a mollo le mandorle a lamelle in acqua fredda. Mondate gli asparagi, lavateli e separate i gambi dalle punte. Disponete i gambi in una casseruola, copriteli a filo con acqua bollente, portate a ebollizione, unite una presa di sale e cuoceteli su fiamma bassa per 10 minuti. Scolateli, unite le punte e cuocetele per 3 minuti. Scolate anche queste con una schiumarola e tenetele da parte. Frullate 200 ml del brodo di cottura con i gambi, unendo le foglie di salvia e la panna e lasciate raffreddare.

2 Passate il composto attraverso un colino per eliminare la parte fibrosa dei gambi. Sbattete le uova e i tuorli e uniteli al mix di asparagi e panna con il grana padano e una macinata di pepe.

3 Imburrate una pirofila o una padella che possa andare in forno, versatevi il composto preparato disponendovi sopra le punte tenute da parte, cospargete il tutto con le mandorle a lamelle scolate e asciugate e fate cuocere in forno già caldo a 180° per 40 minuti.

RISOTTO CON ASPARAGI AL LARDO E CRUMBLE DI NOCI

FACILE
PER 4 PERSONE
PREPARAZIONE 20 MINUTI
COTTURA 35 MINUTI
430 CAL/PORZIONE

250 g di riso Arborio – 700 g di asparagi bianchi – 2 dl di latte – 2 rametti di timo – 20 g di lardo di Arnad – mezzo bicchiere di vino bianco – 1,5 litri di brodo vegetale – 40 g di parmigiano reggiano Dop grattugiato – 40 g di pane di segale – 20 g di gherigli di noce – 20 g di burro – sale

1 Mondate e lavate gli asparagi, separate le punte e tenetele da parte. Portate a ebollizione il latte con 2 dl d'acqua, unite i rametti di timo, una presa di sale e i gambi degli asparagi e fate cuocere per 6-7 minuti o fino a quando i gambi saranno morbidi. Unite le punte e proseguite la cottura per 3 minuti.

2 Scolate gli asparagi dal fondo di cottura tenendo quest'ultimo da parte e tritate i soli gambi. Tritate il lardo, lasciatelo sciogliere in una casseruola su fiamma bassa, unite il trito di gambi e il riso e tostatelo nel condimento per un minuto. Versate il vino bianco e lasciatelo evaporare, quindi portate a cottura il risotto unendo man mano un mestolino di brodo bollente fino a quando sarà cotto al dente.

3 Intanto tritate il pane e tostatelo in un padellino con il burro e i gherigli di noce tritati. Unite il fondo di cottura tenuto da parte riscaldato e privato del timo e il parmigiano reggiano, spegnete e mescolate. Fate riposare il riso coperto per 2-3 minuti, poi suddividetelo nei piatti e cospargetelo con il trito di pane e noci e con le punte degli asparagi.

QUICHE ALLE ERBE, FORMAGGIO DI CAPRA E ASPARAGI BIANCHI

MEDIA
PER 6 PERSONE
PREPARAZIONE 30 MINUTI
+ IL RIPOSO
COTTURA 1 ORA
470 CAL/PORZIONE

250 g di farina 00 – 120 g di burro – 1 tuorlo – 300 g di asparagi bianchi piccoli – 200 g di formaggio di capra fresco – 3 uova medie – 200 g di panna acida – 3 rametti di dragoncello – 4-5 rametti di prezzemolo – 2 rametti di timo – sale – pepe

1 Riunite nel mixer la farina, una presa di sale, il burro freddo a dadini, le foglie di 2 rametti di dragoncello, il prezzemolo e il timo tritati. Azionate l'apparecchio fino a ottenere un composto a briciole. Unite il tuorlo, versate un cucchiaino di acqua fredda e frullate nuovamente finché la pasta resterà attaccata alle lame. Formate un panetto, avvolgetelo nella pellicola e lasciatelo riposare in frigo per almeno 30 minuti.

2 Eliminate 2 cm dalla base degli asparagi, poi lavateli e divideteli a metà separando la parte fibrosa dei gambi da quella tenera con le punte. Cuocete la parte fibrosa in acqua salata in ebollizione per 10 minuti o fino a quando diventerà morbida. Scolatela, tagliatela a pezzetti, frullatela con un mixer a immersione e passate il composto attraverso un colino a maglie fini. Cuocete le punte in poca acqua salata in ebollizione per 3-4 minuti e scolate.

3 Riunite in una ciotola le uova, il formaggio di capra, la panna acida, la purea di gambi di asparago, una presa di sale e una macinata di pepe, poi amalgamate gli ingredienti con una frusta. Stendete la pasta in una sfoglia rettangolare dello spessore di 3 mm e rivestite il fondo e le pareti di uno stampo di 26x10 cm; bucherellate il fondo, eliminate la pasta eccedente e riempite con il composto preparato. Disponetevi sopra gli asparagi scottati tagliati a metà nel senso della lunghezza e cuocete nella parte bassa del forno a 180° per circa 40 minuti. Servite la quiche tiepida decorata con il dragoncello rimasto.



Bergader

Morbido, profumato, delicato.



Il gusto della montagna ogni giorno sulla tua tavola.

domenica **IN GIARDINO**

UN PRANZO ALL'APERTO È L'OCCASIONE
MIGLIORE PER PASSARE DEL TEMPO
IN FAMIGLIA. APPARECCHIARE E CUCINARE
INSIEME DIVENTANO UN GIOCO
DI SQUADRA CON UN LAUTO PREMIO.
FINALE: UNO SFIZIOSO MENU DI PRIMAVERA
CON TANTE NOTE INTRIGANTI

testi e cura di Cristiana Cassé, ricette di Claudia Compagni, servizio di House of
Picture/ Living Inside, foto dei piatti di Laura Spinelli, bere giusto di Sandro Sangiorgi



PANNA COTTA DI ZUCCHINE

pag. 52

Si vestono i panni più comodi, magari neanche le scarpe, per sentire il piacere dell'erba tenera sotto i piedi. Sulla tavola si mette un runner di anima country e un bouquet di fiori colti in giardino da sistemare in una brocca. La situazione è informale al massimo, di grande respiro. Ad apparecchiare ci pensano i bambini. Basta far vedere loro un esempio di come sistemare piatti, posate e compagnia bella ed eseguiranno compresi nel loro ruolo; soprattutto contenti di partecipare. D'obbligo i complimenti per il lavoro ben fatto (e pazienza se non lo è) e magari una foto per immortalare questa parentesi speciale in famiglia. Uno scatto per ricordare che la festa è stare insieme, non c'è bisogno di una ricorrenza.

Un antipasto "quasi" da chef

Si inizia con una delicatessen in parte già pronta in frigo dal giorno prima. Una panna cotta frullata con zucchini e scalogno trifolati e finocchietto fresco. Cremosa e confortante, ha un bel gusto di campagna, che viene impreziosito da un crumble tostato in forno a base di farina (anche di mandorle), burro, grana e zafferano. Un piccolo colpo di cucina da aggiungere all'ultimo momento (fatelo fare ai piccoli chef) per poi affondare il cucchiaino e godere del gioco di consistenze e sapori. *segue >*



GIANDOMENICO FRASSI



Per fare scarpetta, e non solo nei bicchieri della panna cotta, è bello giocare con un mix di pani “speciali”: al latte, ai semi, al saraceno (quel che più vi piace). Con il loro sapore non comune, aggiungeranno una nota di gusto in più.

Alto tenore di ortaggi

Come per l'antipasto, anche le portate principali sono colorate dalle verdure. La stagione le regala e il palato le richiede. La filosofia delle ricette è a sua volta coerente con l'entrée: un carattere di base rustico ingentilito da tocchi gourmand. In particolare la pasta, dei corroboranti spaghettoni, è mantecata con una crema di pecorino (magari giovane) al profumo di scalogno e quindi completata con peperoncini friggirelli e striscioline di prosciutto crudo, entrambi saltati in padella per renderli croccanti e donare un piacevole contrasto di texture. Gli adulti fanno un brindisi a tutto relax mentre l'arrosto si riscalda sul fornello e poi... eccolo, un goloso rotolo di lonza dove gli

ortaggi sono dentro e fuori. Per il ripieno, insalata romana, carote e piselli mescolati con parmigiano e maggiorana; per il contorno patatine novelle, barbe di frate e cipolla all'aceto, il tutto legato con un pochino di farcitura tenuta da parte. Se avete ricevuto in sorte dei (non rari) bambini che aborrono le verdure, questa ricetta è propedeutica al miracolo. Sarà la volta buona, provare per credere.

Il richiamo della natura

Natura intesa come quella che sta intorno, ma anche come quella umana. Entrambe, dopo un po' che si sta seduti, invitano ad alzarsi. E se le fughe da tavola nei pranzi formali non sono ahinoi concesse, qui al contrario sono proprio di dovere. Liberamente si lascia la sedia per fare due passi tra piante e fiori, per allungare il gioco, per accogliere con appetito ciò che è in arrivo.

segue >



PASTA CON FRIGGITELLI
E CREMA DI PECORINO

pag. 52



ROTOLO DI LONZA
CON VERDURE

pag. 52





INSALATA TIEPIDA CON GUANCIALE E BRICIOLE

Pulite e lavate 200 g di pisattoni verdi. Tagliateli a pezzetti di sbieco e lessateli per 8 minuti in acqua bollente salata; scolateli. Scaldate 3 cucchiai di olio in una padella, unite 40 g di panko (pangrattato giapponese), lasciatelo dorare a fiamma bassa e versatelo su un foglio di carta da cucina. Rosolate in padella 30 g di guanciale a fettine a fuoco lento. Prelevatelo e tostate al suo posto 30 di pinoli. Unite i pisattoni, regolate di sale e fate saltare il tutto fiamma viva per 3 minuti. Aggiungete 6 fiori di zucca puliti e spezzettati e mescolate. Servite l'insalata tiepida cospargendola con le briciole croccanti, il guanciale e 120 g di fave crude sgranate. Per 4 persone.



L'insalata tiepida che conclude la parte salata del menu (e che distrae il palato in attesa del dessert) è un gustoso mix di pisattoni, fiori di zucca e pinoli da rifinire con briciole croccanti, guanciale tostato e fave crude. Davvero sfiziosa, poliedrica ed equilibrata nei sapori, si presta per essere gustata anche a buffet, suddivisa in varie ciotoline, magari davanti al teatrale braciere acceso per l'occasione. Il suo potere ipnotizzante non mancherà di attirare pure il beniamino di famiglia a quattro zampe e regalerà a tutti un momento impagabile relax. Poi ancora brindisi e giochi, magari anche un micro-sonnellino tenda "indiana" allestita con invitanti cuscini. E quando il palato chiederà qualcosa di dolce (lo fa sempre a un certo punto), vi troverà assolutamente preparati.

segue >

MENU

Panna cotta di zucchine

PREPARATELA LA SERA PRIMA. INFORNATE IL CRUMBLE DI GUARNIZIONE AL MATTINO E UNITELO ALL'ULTIMO.

Pasta con friggirelli e crema di pecorino

ROSOLATE FRIGGITELLI E PROSCIUTTO IN ANTICIPO. FATE LA CREMA DI PECORINO MENTRE CUOCETE LA PASTA.

Rotolo di lonza con verdure

CUCINATELO AL MATTINO E RISCALDATELO AL MOMENTO DI SERVIRE.

Insalata tiepida con guanciale e briciole

POTETE PREPARARLA IN ANTICIPO AGGIUNGENDO LE BRICIOLE CROCCANTI E LE FAVE ALL'ULTIMO.

Torta di mandorle e lamponi

FATELA AL MATTINO O LA SERA PRIMA E CONSERVATELA AVVOLTA IN CARTA DA FORNO.

LIVING DOMENICA IN GIARDINO



GIANDOMENICO FRASSI



BERE GIUSTO

IL TONO INFORMALE DI QUESTA OPPORTUNITÀ CONVIVIALE È ACCOLTO SENZA ESITAZIONE DAI VINI SCELTI PER ACCOMPAGNARE I PIATTI. S'INTENDE LA CAPACITÀ DI IMPEGNARSI A SEGUIRE L'EREDITÀ LASCIATA DALLA PIETANZA E ASSICURARLE UN POSTO SICURO NELLA BOCCA. TALVOLTA PUÒ ESSERCI UNA DIFFERENTE PROPORZIONE TRA CIBO E VINO, E UNO DEI DUE POTREBBE SOVRASTARE L'ALTRO, MA ALLA FINE RESTERÀ UN'ONESTÀ CHE SI TRADUCE IN BELLEZZA E BENESSERE. PER PRIMO CI PROCURIAMO UN BIANCO D'INTONAZIONE MORBIDA, COSÌ DA NON CONTRASTARE SUBITO LE CREMOSITÀ E LE TENEREZZE DI PANNA COTTA, PASTA E INSALATA, E FARE UN PIZZICO DI CONTRASTO CON LE SENSAZIONI SALINE E AMARICANTI: SCEGLIAMO DUNQUE IL VERDICCHIO DEI CASTELLI DI JESI, DELL'AZIENDA LA DISTESA DI CUPRAMONTANA, VINO COMPLETO ANCHE PER UN DELIZIOSO SUPPORTO AROMATICO. AFFIDIAMO INVECE IL ROTOLO DI LONZA AL CIRÒ D'ANNATA DI FRANCESCO DE FRANCO, DELL'AZIENDA 'A VITA, DEFINITO DA TANNINI EDUCATI E DA UNA STOFFA DI VELLUTO. IL MARZEMINO PASSITO DORON DI EUGENIO ROSI È VERAMENTE L'IDEALE SULLA TORTA.

GIANDOMENICO FRASSI

Una torta da declinare a piacere

L'atteso momento del dessert è interpretato da una soffice torta con farina di mandorle, lamponi e profumi di limone e vaniglia. Un dolce di campagna che guadagna volti diversi secondo come lo si presenta. Può essere spolverizzato con semplice zucchero a velo, assumendo così l'aspetto di una torta della nonna, oppure guarnito con rose brinate, lamponi e riccioli di cioccolato bianco: in questo caso darà spettacolo prestandosi anche per grandi occasioni. Per le rose brinate, basta immergerle nell'albume sbattuto e poi nello zucchero semolato e quindi metterle in freezer per mezz'ora. A voi la scelta. Tanto si tratta di un dolce buono "dentro": comunque... ne resteranno solo le briciole.

TORTA DI MANDORLE E
LAMPONI

pag. 52

GIANDOMENICO FRASSI

LIVING DOMENICA IN GIARDINO

PANNA COTTA DI ZUCCHINE

FACILE
PER 4 PERSONE
PREPARAZIONE 35 MINUTI
+ IL RIPOSO
COTTURA 30 MINUTI
500 CAL/PORZIONE

500 g di zucchine – 4 dl di panna fresca – 20 g di grana padano Dop grattugiato – 20 g di farina – 20 g di farina di mandorle – 15 g di gelatina in fogli – 10 g di finocchietto selvatico – 1 scalogno – 1 bustina di zafferano – noce moscata – 20 g di burro – olio extravergine d'oliva – sale – pepe

1 Mettete la gelatina a bagno in acqua. Lavate le zucchine e grattugiatele (tranne una) con una grattugia a fori grossi. Fate stufare lo scalogno sbucciato e affettato in padella con un po' d'olio. Unite le zucchine e cuocetele finché l'acqua di vegetazione sarà evaporata. Aggiungete 2/3 del finocchietto tritato e lasciate raffreddare.
2 Scaldate la panna fino al limite del bollore e, fuori dal fuoco, scioglietevi la gelatina strizzata mescolando. Frullate la miscela con le zucchine e condite con sale, pepe e noce moscata. Suddividete la crema in 4 bicchieri. Tagliate a nastro la zuccchina rimasta e infilatene una fetta in verticale lungo il bordo di ogni bicchiere. Mettete in frigo per 6 ore.
3 Mescolate le due farine con il grana, lo zafferano e una presa di sale. Unite il burro a dadini e impastate per ottenere un composto di briciole. Allargatelo su una teglia e tostatelo in forno caldo a 180° per 12 minuti. Lasciatelo raffreddare e distribuitelo nei bicchieri.

PASTA CON FRIGGITELLI E CREMA DI PECORINO

FACILE
PER 4 PERSONE
PREPARAZIONE 15 MINUTI
COTTURA 25 MINUTI
410 CAL/PORZIONE

320 g di spaghetti – 200 g di peperoncini friggibili – 50 g di pecorino grattugiato – 50 g di prosciutto crudo a fette – 1,5 dl di latte – 1 scalogno – olio extravergine d'oliva – sale – pepe

1 Lavate i friggibili, puliteli e riduceteli a julienne. Tagliate il prosciutto a striscioline e tostatelo in padella con poco olio finché sarà croccante. Prelevatelo e rosolate al suo posto i friggibili per 3 minuti.
2 Scaldate il latte con lo scalogno sbucciato e affettato fino al limite del bollore. Filtratelo e scioglietevi il pecorino mescolando con una frusta; tenete in caldo.
3 Lessate la pasta in abbondante acqua bollente salata. Scolatela, conditela con la crema di pecorino e servitela con sopra i friggibili, il prosciutto e un po' di pepe.

ROTOLO DI LONZA CON VERDURE

MEDIA
PER 4 PERSONE
PREPARAZIONE 30 MINUTI
COTTURA 1 ORA
540 CAL/PORZIONE

600 g di lonza di maiale in una larga fetta – 400 g di patate novelle rosse – 200 g di barba di frate – 1 cespo di insalata romana – 100 g di piselli sgranati – 1 carota – 1 cipolla rossa – 40 g di parmigiano reggiano Dop grattugiato – 3 rametti di maggiorana – 2 dl di vino bianco – 1 cucchiaio di aceto di mele – 20 g di burro – olio extravergine d'oliva – sale – pepe

1 Pulite e lavate tutti gli ortaggi (non sbucciate le patate). Tagliate a striscioline l'insalata. Grattugiate la carota con una grattugia a fori grossi. Riducete la cipolla a spicchietti. Fate stufare la cipolla con un po' d'olio in un'ampia padella. Sfumatela con l'aceto e prelevatela. Saltate al suo posto insalata e piselli per 5 minuti; salate. In una ciotola mescolate insalata, piselli, carota, parmigiano e le foglioline di maggiorana.
2 Disponete la lonza tra due fogli di carta da forno e battetela con un pestacarne. Salatela, pepatela e copritela con 2/3 del mix di verdure. Arrotolatela e legatela con qualche giro di spago da cucina. Rosolatela su tutti i lati in una casseruola che possa andare in forno con il burro e un po' d'olio. Sfumate con il vino, unite le patate tagliate a metà e infornate a 180° per 40 minuti.

3 Scottate la barba di frate in acqua bollente salata per 3-4 minuti; scolatela. Prelevate la carne dalla casseruola e fate dorare le patate su fiamma viva. Unite le verdure rimaste, la cipolla e la barba di frate e fate insaporire per 1 minuto. Servite l'arrosto a fette con il suo contorno.

TORTA DI MANDORLE E LAMPONI

FACILE
PER 8 PERSONE
PREPARAZIONE 25 MINUTI
COTTURA 40 MINUTI
350 CAL/PORZIONE

180 g di farina 00 – 80 g di farina di mandorle – 130 g di zucchero semolato – 125 g di lamponi – 120 g di burro morbido – 1,8 dl di latte – 2 uova grandi – 1 limone non trattato – 1 bacca di vaniglia – 10 g di lievito per dolci – zucchero a velo – sale

1 Lavate il limone e grattugiate la scorza. Incidete la bacca di vaniglia nel senso della lunghezza, raschiate i semini con la punta di un coltello e trasferiteli in un'ampia ciotola con la scorza di limone, il burro a fiocchetti e lo zucchero semolato. Montate il tutto con le fruste elettriche per ottenere un composto spumoso.
2 Unite l'uovo e 1 cucchiaio di farina 00 e mescolate. Aggiungete l'uovo rimasto e quindi la farina 00 restante setacciata con il lievito. Amalgamate l'impasto finché sarà liscio, quindi incorporate la farina di mandorle, il latte, i lamponi e un pizzico di sale.
3 Trasferite l'impasto in uno stampo a cerniera di 20 cm di diametro rivestito con carta da forno e infornate la torta a 180° per 40 minuti. Toglietela dallo stampo, lasciatela raffreddare, spolverizzatela con lo zucchero a velo e disponetela su un piatto da portata. Se vi piace, guarnite con lamponi, riccioli di cioccolato bianco e rose brinate.

Ogni sugo, una storia di eccellenza.

Dalla Liguria all'Emilia-Romagna, fino alla Sicilia,
un viaggio nei sapori autentici d'Italia.

100% siciliano della
Piana di Catania



Pomodoro
lavorato da
fresco



Con basilico
genovese D.O.P.

SCOPRI DI PIÙ



Scopri Lettere dall'Italia
nei punti vendita MD.





VI SONO SEMPRE
PIACIUTE? ORA
LE TROVERETE
IRRESISTIBILI. GRAZIE
A INSOLITE
PANATURE, SFIZIOSI
CONDIMENTI
E GUSTOSI
CONTORNI, OLTRE
A MILLE SFUMATURE
AROMATICHE

a cura di Cristiana Cassé, servizio di Chris
Court/Taverne Agency/Living Inside

cotoletta

DI VITELLO CON BURRO
ALLE ERBE E REMOULADE

pag. 60



ETTE



DI MAIALE CON SALSA
AL CURRY

pag. 58

DI POLLO CON SUGO PICCANTE
ALLA MOZZARELLA

pag. 58



DI MAIALE CON SALSA AL CURRY

FACILE
PER 4 PERSONE
PREPARAZIONE 40 MINUTI
COTTURA 20 MINUTI
900 CAL/PORZIONE

4 fette di lonza di maiale di 200 g l'una – 150 g di panko (pangrattato giapponese) – 75 g di farina – 75 g di semi di sesamo – 60 ml di latte – 2 uova – 2 cucchiaini di olio di semi – olio extravergine d'oliva – sale – pepe
per la salsa 1 mela verde – una cipolla – 2 cm di zenzero – uno spicchio d'aglio – 2 cucchiaini di farina – 2 cucchiaini di salsa di soia – 1 cucchiaino di curry – 1 cucchiaino di miele – 1 cucchiaino di salsa Worcestershire – 500 ml di brodo di vegetale – olio di semi di arachide
per guarnire un daikon (ravanella bianca) – shichimi (mix di spezie giapponesi) o peperoncino in fiocchi – foglie di shiso o melissa

1 Prepare la salsa. Sbucciate e grattugiate mela e zenzero. Sbucciate e tritate cipolla e aglio. Scaldate 2 cucchiaini d'olio in una casseruola e soffriggetevi mela, cipolla, zenzero e aglio per 6-8 minuti mescolando. Aggiungete curry e farina e lasciateli tostare per 1 minuto. Incorporate brodo, salsa di soia, miele e salsa Worcestershire mescolando con una frusta e proseguite la cottura per 6-8 minuti a fiamma bassa; tenete in caldo.
2 Prepare le cotolette. Battete leggermente le fette di lonza. Sbattete latte, uova e olio di semi in una ciotola. Mettete la farina in una seconda ciotola e mescolate panko e semi di sesamo in una terza. Passate le fette di carne nella farina, poi nella miscela di uova e infine in quella di panko.
3 Friggete le cotolette da ambo i lati in abbondante olio extravergine bollente fino a doratura. Sgocciolatele su carta da cucina, insaporitele con sale e pepe e servitele con la salsa a parte; guarnitele con il daikon lavato e grattugiato, un po' di shichimi o peperoncino e foglie di shiso o melissa.

DI POLLO CON SUGO PICCANTE ALLA MOZZARELLA

FACILE
PER 4 PERSONE
PREPARAZIONE 30 MINUTI
COTTURA 15 MINUTI
630 CAL/PORZIONE

4 fette di petto di pollo – 150 g di pangrattato – 75 g di farina – 2 uova – olio extravergine d'oliva – sale – pepe
per il sugo 200 g di pomodorini – 200 g di mozzarella – 1 mazzetto di basilico limone o tradizionale – un peperoncino rosso piccante – 1 cucchiaino di aceto balsamico – olio extravergine d'oliva – sale

1 Prepare il sugo. Lavate i pomodorini e tagliateli a metà. Private il peperoncino dei semi e tritatelo. Lavate il basilico e sminuzzatene buona parte. Scaldate un po' d'olio in una padella, unite i pomodorini, il peperoncino e il basilico sminuzzato, salate e cuocete per 3-4 minuti. Sfumate con l'aceto balsamico e cuocete per un altro minuto. Aggiungete la mozzarella a fettine, mescolate e spegnete il fuoco.
2 Prepare le cotolette. Sbattete le uova in una ciotola. Mettete la farina in una seconda ciotola e il pangrattato in una terza. Passate le fette di pollo nella farina, poi nelle uova e quindi nel pangrattato. Friggetele in abbondante olio bollente 3-4 minuti per lato e sgocciolatele su carta da cucina; salate e pepate.
3 Eliminate l'olio dalla padella, disponetevi nuovamente le cotolette, copritele con il sugo preparato e riscaldate il tutto brevemente. Guarnite con il basilico limone o tradizionale rimasto.

DI MANZO CON PURÉ AL RAFANO E SPINACI

FACILE
PER 4 PERSONE
PREPARAZIONE 40 MINUTI
COTTURA 30 MINUTI
930 CAL/PORZIONE

una bistecca di manzo da 800 g – 150 g di panko (pangrattato giapponese) – 75 g di farina – 60 ml di latte – 2 uova – 1 cucchiaino di rafano grattugiato – olio extravergine d'oliva – sale, anche in fiocchi – pepe
per i contorni 600 g di patate – 400 g di pastinache – 350 g di rape – 200 g di spinaci novelli – 150 g di speck in una sola fetta – 60 ml di panna fresca – 2 spicchi d'aglio – 1/2 cucchiaino di rafano grattugiato – sale

1 Prepare i contorni. Lavate e asciugate gli spinaci. Sbucciate e lavate patate, pastinache, rape e aglio. Lessateli in abbondante acqua bollente salata (20 minuti circa dall'ebollizione) e scolateli. Passateli allo schiacciap patate e mescolate il puré con la panna e il rafano. Regolate di sale e tenete in caldo. Tritate lo speck e rosolatelo in un padellino; tenete in caldo.
2 Prepare le cotolette. Tagliate la carne in 4 parti uguali e battetele con il pestacarne fino ad arrivare a uno spessore di 1/2 cm. Sbattete uova, latte e rafano in una ciotola. Disponete la farina in un'altra ciotola e il panko in una terza. Passate le fette di carne nella farina, poi nella miscela di uova e infine nel panko. Friggete le cotolette da ambo i lati in abbondante olio bollente fino a doratura e sgocciolatele su carta da cucina.
3 Distribuitele nei piatti e spolverizzatele con poco sale in fiocchi. Aggiungete accanto il puré e completate con lo speck, gli spinaci e una macinata di pepe.

DI MANZO CON PURÉ
AL RAFANO E SPINACI



DI VITELLO CON BURRO ALLE ERBE E REMOULADE

FACILE
PER 4 PERSONE
PREPARAZIONE 40 MINUTI
COTTURA 15 MINUTI
930 CAL/PORZIONE

4 bistecche di vitello di 200 g l'una
- **170 g di quinoa in fiocchi** - **150 g di panko (pangrattato giapponese)**
- **75 g di farina** - **60 ml di latte**
- **2 uova** - **olio extravergine d'oliva**
- **sale** - **pepe** - **foglie di acetosella per guarnire**
per il burro alle erbe **150 g burro morbido** - **2 scalogni** - **uno spicchio d'aglio** - **1 manciata di foglie di prezzemolo** - **1 manciata di foglie di cerfoglio** - **1 manciata di foglie di dragoncello** - **1 cucchiaio di capperini sott'aceto** - **60 ml di vino bianco** - **1 cucchiaino di sale al sedano (al supermercato)**
per la remoulade **500 g di sedano rapa pulito** - **60 g di panna acida**
- **1 cucchiaio di succo di limone**
- **sale** - **pepe**

1 Preparate il burro alle erbe. Sbucciate e tritate gli scalogni. Fate bollire il vino con gli scalogni e i capperini finché sarà evaporato; lasciate raffreddare. Lavate tutte le erbe, sbucciate l'aglio e tritateli finemente. Lavorate il burro a crema con gli scalogni e i capperini, il trito aromatico e il sale al sedano. Trasferite il composto su un foglio di carta da forno,

arrotolatelo modellando il burro a cilindro, chiudetelo a caramella e mettere in frigo a rassodare.

2 Intanto, preparate la remoulade. Grattugiate il sedano rapa con una grattugia a fori grossi e mescolatelo con la panna acida e il succo di limone; salate e pepate.

3 Preparate le cotolette. Battete le fette di carne per assottigiarle leggermente. Mettete la farina in una ciotola. Sbattete latte e uova in un'altra ciotola. Mescolate panko e fiocchi di quinoa in una terza ciotola. Passate le fette di carne nella farina, poi nella miscela di uova e infine in quella di panko e quinoa. Friggete le cotolette da ambo i lati in abbondante olio bollente fino a doratura. Sgocciolatele su carta da cucina, salatele, pepatele e poi servitele con la remoulade e il burro alle erbe a fettine. Guarnite con l'acetosella.

DI POLLO AL CUMINO CON SPÄTZLE

MEDIA
PER 4 PERSONE
PREPARAZIONE 45 MINUTI
COTTURA 30 MINUTI
980 CAL/PORZIONE

4 cosce di pollo disossate e spellate
- **150 g di panko (pangrattato giapponese)** - **125 ml di latte scremato**
- **75 g di farina** - **60 ml di vino bianco**
- **2 uova** - **2 spicchi d'aglio**
- **2 cucchiaini di semi di cumino**
- **1 cucchiaino di paprica affumicata**
- **olio extravergine d'oliva**
- **sale** - **pepe**
per gli spätzle **310 ml di latte scremato**
- **225 g di farina** - **150 g di burro**
- **3 uova** - **1 manciata di foglie di salvia** - **sale**

1 Battete leggermente il pollo con il pestacarne. Sbucciate l'aglio e schiacciatelo. Frullate brevemente i semi di cumino. Mescolate aglio, semi di cumino, paprica e vino in una ciotola; salate, pepate.

Aggiungete il pollo, giratelo nella marinata e mettetelo in frigo protetto con pellicola per 2-3 ore.

2 Preparate gli spätzle. In un'ampia ciotola sbattete il latte con la farina, le uova sbattute e 1 cucchiaino raso di sale. Portate a ebollizione abbondante acqua salata. Tenete uno scolapasta sospeso sull'acqua, versatevi 1/3 della pastella e fatela cadere nell'acqua pressandola con il dorso di un cucchiaio (per ottenere piccoli gnocchi). Scolate gli spätzle con un mestolo forato quando vengono a galla. Ripetete l'operazione due volte con la pastella rimasta. Tenete gli spätzle al caldo.

3 Preparate le cotolette. Sbattete il latte e le uova in una ciotola. Disponete la farina in una seconda ciotola e il panko in una terza. Sgocciolate la carne e passatela nella farina, poi nella miscela al latte e infine nel panko. Friggete le cotolette in abbondante olio bollente e scolatele su carta da cucina; salate, pepate e tenete in caldo. Fate sciogliere il burro con la salvia in un'ampia padella antiaderente, unite gli spätzle e saltateli brevemente. Servite le cotolette con sopra gli spätzle e il loro condimento.



DI POLLO AL CUMINO
CON SPÄTZLE



I magnifici 7

DA STAPPARE SUBITO

di Monica Pilotto

Una selezione di bottiglie eccellenti, prodotte nel rispetto dell'ambiente, del paesaggio e della biodiversità del terroir, sempre in equilibrio tra valorizzazione delle tradizioni e sguardo attento al futuro



Clorofilla Gabe Tenute

Il nome è un tributo alla vitalità della natura e alle colline del Conegliano Valdobbiadene dove nasce questo Rive di Guia Extra Brut Docg; frutto di un processo sostenibile e rispettoso dell'ambiente, il vino ha un equilibrio armonioso tra freschezza e mineralità, al naso richiama sentori fruttati. Ideale a tutto pasto e per brindisi speciali (€ 13,50).

Aristos Sylvaner Alto Adige Doc – Eisacktal Valle Isarco

Fa parte della punta di diamante delle 32 etichette prodotte dalla Cantina Sociale Valle Isarco, questo vino da uve Sylvaner in purezza coltivate nei vigneti soleggiati che circondano il monastero di Sabiona. Dopo la pigiatura delle uve e la fermentazione, la maturazione avviene per 10 mesi parte in botti d'acciaio e parte in botti grandi. Fruttato, con sentori di pesca, mela verde e note minerali, accompagna a 10-12° antipasti, pesce e carni bianche ed è ottimo come aperitivo (€ 19).

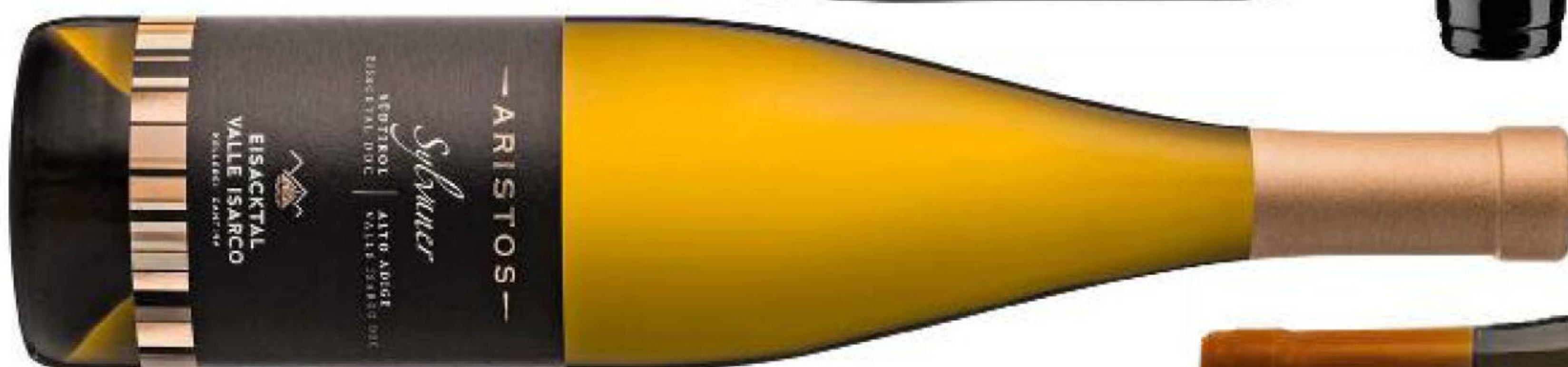


Montecorna Farina Wines

I vigneti si estendono su 70 ettari condotti con pratiche sostenibili nel cuore della Valpolicella Classica. Qui, tra i vini di alta qualità prodotti, spicca questo Valpolicella Ripasso Doc Classico Superiore dagli aromi fruttati e i tannini morbidi. Dopo un breve appassimento, l'affinamento avviene per un anno in botti di rovere e in barrique. Servitelo a 16-18° con le grigliate di primavera a base di carne e verdura (€ 18).

Chardonnay 2022 Igp Lazio Ômina Romana

L'azienda vitivinicola ha sede a Velletri, in provincia di Roma, poco distante dal Lago di Nemi. Valorizza al meglio il territorio con i suoi vini, tra i quali questo Chardonnay fresco ed equilibrato, con note di frutta matura e floreale; al palato è equilibrato e minerale, perfetto con piatti di pesce, crostacei e formaggi a pasta morbida (€ 27,50).



Sveti Nikolaj Serendipità Gradis'Ciutta

In quest'anno straordinario che vede Gorizia e Nova Gorica Capitale Europea della Cultura, la cantina Gradis'Ciutta promuove il legame tra il Collio Friulano e il Brda del Collio Sloveno in tributo alla cultura enologica transfrontaliera tra Italia e Slovenia. Così Robert Princic, titolare della cantina, e Matjaž Četrtnič della cantina slovena Ferdinand, danno vita a un progetto vinicolo senza confini che celebra la Ribolla Gialla-Rumena Rebula: le sue uve affinano in botti grandi di legno per minimo 24 mesi, al naso presenta sentori di camomilla, mela, lime, spezie, miele; al palato è asciutto e sapido con tannini ben bilanciati. È un vino poliedrico, da servire a 12-13° con primi strutturati, carni leggere, piatti della cucina orientale (€ 28).

Goj Barbera Monferrato Doc Cascina Castlèt

Goj in dialetto piemontese è sinonimo di gioia, sentimento che comunica questa Barbera classica delle colline astigiane. Servita a 14-15° in calici di media grandezza offre il massimo piacere per la sua freschezza e fragranza; sposa piatti del territorio, salumi, fritti, bolliti e formaggi (€ 12).

Monte Carbonare Soave Classico Doc – Suavia

La cantina certificata biologica è simbolo d'eccellenza del Soave Classico, selezionata tra le 100 Iconic Wineries da Forbes Italia, ed è condotta dalle sorelle Tessari. Dai vigneti sulle colline orientali di origine vulcanica, da uve Garganega in purezza, nasce questo Soave schietto, verace, di grande mineralità, ottimo con pesce, carni bianche, risotti e formaggi di media stagionatura (€ 23).



Recla

Gusto in famiglia



Qualità e tradizione dall'Alto Adige

Utilizziamo solo carne di qualità, di coscia di puro suino, lavorata dai nostri mastri macellai seguendo un'antica ricetta di famiglia che si tramanda di generazione in generazione.





Coppia ecologica

Dal comune interesse per la cucina che nobilita gli scarti alla voglia di fare la spesa in maniera più consapevole, vivere in armonia sul lavoro e in vacanza. Una filosofia gioiosa che Lisa Casali e il marito Franco Aliberti promuovono con libri e iniziative "naturali".



FOCACCIA FAVE 100%

pag. 68



GAZPACHO DI ASPARAGI

pag. 67

Ambiente familiare

LA CUCINA ANTISPRECO PUÒ ESSERE SALUTARE E ASSAI GOURMAND.
LO DIMOSTRANO UNA SCIENZIATA AMBIENTALE E UNO CHEF "SOSTENIBILE"
IMPEGNATI DA ANNI NELLA RICERCA E NELLA DIVULGAZIONE
DI UNA TAVOLA RISPETTOSA. UNITI DALLA STESSA PASSIONE GREEN
CHE È DIVENTATA UN PROGETTO DI VITA A TUTTO TONDO

testo di Silvia Bombelli, foto di Felice Scoccimarro, styling di Alkèmia

Più si vive in armonia con la natura, anche a tavola, più si è contenti. Perché si sta in prima linea nella difesa della biosfera armati di soli mestoli e padelle e perché, mangiando meglio e senza sprechi, aumentano i nutrienti biodisponibili, per esempio quelli contenuti nelle bistrattate bucce, miniera di vitamine e minerali. Ne sono consapevoli da oltre vent'anni e promuovono questa idea con libri, incontri e iniziative green Lisa Casali e Franco Aliberti. Lei è una scienziata ambientale, manager responsabile del Consorzio Pool Ambiente che assicura le aziende contro i danni ambientali; lui un poliedrico chef che ha lavorato nelle cucine di ristoranti pluristellati e ora si divide tra consulenze creative e il lavoro di papà. Galeotto fu il recupero degli scarti ortofrutticoli per la creazione di manicaretti ecologisti: la loro comune filosofia li ha fatti incontrare sul set di una trasmissione televisiva (lei la conduceva, lui era invitato a cucinare) e innamorare. Ora sono sposati e vivono felici e contenti con due figli piccoli (4 anni e 6 mesi) nel verde. Da Milano, infatti, si sono da poco trasferiti in provincia di Lecco, scegliendo un paesino dove l'acqua incontaminata, l'aria pulita e i collegamenti agili con la città permettono loro di stare bene senza rinunciare al lavoro, ma vivendo a contatto con la terra. Perché se siamo quello che mangiamo, vedere da dove viene quel cibo e magari coltivarci qualcosa da sé è ancora meglio.

Tutelare e non buttare

Lisa è romagnola ma si è trasferita a Milano nel 2003 per un master in Bocconi, cominciando a occuparsi di antispreco in tempi non sospetti, quando ancora l'idea di cucina sostenibile era in embrione. Decisa scoprire di più su quello che comprava (e che buttava) si è messa a studiare e sperimentare scoprendo che molto di quello che i libri di cucina definisce scarto (baccelli, torsoli, foglie esterne o gambi) è proprio buono e più ricco di nutrienti. Del sedano, per esempio, si scarta il 38% del suo peso: foglie e parti apicali che contengono 5,37 mg di vitamina C e 77 di polifenoli, quattro volte di più rispetto ai "nobili gambi". Se anziché diventare rifiuto gli scarti possono trasformarsi in pranzo (e pure a basso costo), perché non nobilitarli?

Sull'argomento ha scritto nove libri come *La Cucina a impatto (quasi) zero*, *Il grande libro delle bucce* e *Il dilemma del consumatore green*, che aiuta a capire se e come le aziende si impegnano davvero a prevenire i danni ambientali o si limitano alle dichiarazioni di intenti. E proprio per questo ha creato una nuova certificazione: una prassi di riferimento che diventerà norma tecnica nazionale (Pdr Uni 107:2021).

La cucina armonica

Convinto che per cucinare bene bisogna essere felici, Franco Aliberti va dove lo porta il cuore. Da quando ha lasciato la sua Salerno per studiare all'alberghiero di Salsomaggiore e poi è passato dalle migliori cucine, quelle di Ducasse, Spigaroli, Alajmo, Marchesi, Bottura, Lopriore e Bartolini. E ha anche lavorato al ristorante di San Patrignano aprendo poi a Riccione il suo locale "Evviva, dolci e cucina a scarto zero". Insomma, non manca certo di esperienza nel firmamento dell'alta cucina, ma lui resta un cuoco antispreco. Preferisce vivere un po' più adagio, assaporando il ritmo delle stagioni, godendosi i suoi bimbi e sperimentando nuove alchimie alimentari. Quindi ora fa consulenze, vive in campagna e in estate attraversa le foreste in van con la famiglia, che per le vacanze ha scelto questa formula immersiva a basso impatto. Un modo diverso di essere cuoco (del resto la ristorazione non è più quella di una volta, come ha più volte sottolineato), e secondo lui anche i ragazzi giovani, dei quali si dice tanto che hanno poca voglia di impegnarsi, in realtà a volte evitano il lavoro perché vanno in ansia a causa di ritmi e richieste esagerati. La cucina deve tornare sostenibile anche dal punto di vista delle relazioni umane, del rispetto dei bioritmi e degli obiettivi accessibili. Per questo Aliberti vorrebbe aprire una scuola del cibo per bambini, con pentolini e tavolini a misura di infante, per imparare fin da subito che mangiare bene non vuol dire essere intrattenuti e stupefatti ogni momento, ma assaggiare quello che natura crea e il cuoco sperimenta. Magari con un solo ingrediente, come dimostra nel libro *Uno*, con ricette simili a quelle proposte qui, raddoppiando la resa degli ingredienti e il gusto di stare a tavola.



Una preparazione a base di scarti e parti meno nobili degli ortaggi. Al posto dei gambi degli asparagi si possono usare gambi e foglie di broccolo, cavolfiore e cavolo rapa o anche bucce di anguria e la parte verde dei cipollotti.



GAZPACHO DI ASPARAGI

FACILE
PER 4 PERSONE
PREPARAZIONE 25 MINUTI
COTTURA NESSUNA

**500 g di asparagi – 60 g di foglie di sedano
– 1 cucchiaino di succo di limone – 1 spicchio d'aglio
– 1 cipollotto – 1 pizzico di peperoncino piccante
in polvere – olio extravergine d'oliva – sale – pepe**

- 1** Lavate e pulite gli asparagi, eliminando la parte legnosa dei gambi.
- 2** Tenete da parte 2 o 3 punte degli asparagi per la decorazione. Potrete usare quelle restanti per altre preparazioni.
- 3** Raschiate i gambi degli asparagi con un pelapatate per eliminare la parte esterna fibrosa. Se vi piace, potete conservare le pellicine esterne degli asparagi per preparare una polvere profumata, facendole asciugare completamente nell'essiccatore o in forno a 40° finché non saranno completamente disidratate (in forno per almeno per un'ora). Poi, frullatele e utilizzatele per insaporire e decorare i piatti, oppure mescolatele al sale fine in parti uguali in un barattolino a chiusura ermetica per condimenti aromatici.
- 4** Tagliate i gambi di asparagi a rondelle sottili con un coltello ben affilato.
- 5** Lavate le foglie di sedano, asciugatele tamponandole con un canovaccio e tagliatele finemente. Frullatele con le rondelle di asparagi, 3 dl di acqua (regolandovi per ottenere



una consistenza cremosa), lo spicchio d'aglio sbucciato, un pizzico di sale, un cucchiaino di olio, il peperoncino, il succo di limone e il cipollotto affettato. Suddividete il frullato in 4 coppette (volendo potete passarlo al setaccio per renderlo più cremoso) e conditelo con un filo di olio e una macinata di pepe. Decorate con le punte di asparago tenute da parte, tagliate a nastro con la mandolina o il pelapatate e servite.



Inquadrate il QR Code qui sopra per vedere il video della ricetta sul sito salepepe.it



1



2



3



4



5



6

Potete usare la stessa ricetta per preparare una focaccia con i piselli al posto delle fave. Risulterà appena più dolce. Un'alternativa rapida e sempre molto colorata è la barbabietola precotta (ne occorreranno 300 g) con circa 190 ml di acqua. Per la farcitura si può adoperare anche ricotta o formaggella.

FOCACCIA FAVE 100%

FACILE
PREPARAZIONE 35 MINUTI + IL RIPOSO
COTTURA 20 MINUTI

500 g di fave fresche con il baccello – 175 g di farina Manitoba – 75 g di farina 00 – 3 g di lievito di birra – olio extravergine d'oliva – 5 g di sale
per la farcitura 100 g di pecorino – olio extravergine d'oliva – sale – pepe

1 Lavate con cura i baccelli delle fave sotto l'acqua corrente, asciugateli e apriteli per ricavare i semi. Frullate i baccelli nel mixer aggiungendo 100 ml di acqua.

2 Ottenuto il composto, mettetelo in un colino e premetelo con una spatola per ottenere 190 g di liquido. Tenete da parte il resto.

3 Versate il succo in una ciotola e fatevi sciogliere il lievito. Aggiungete le farine poco alla volta dopo aver mescolato con una forchetta. Unite 10 g di olio e il sale poi impastate brevemente.

4 Mettete l'impasto in un contenitore e fatelo riposare coperto per 15 minuti. Trasferitelo su un piano di lavoro oleato e impastate allungando e piegando a metà il composto da tutti i lati. Coprite di nuovo l'impasto e ripetete l'operazione altre 2 volte, sempre con 15 minuti di pausa. Fate lievitare in frigo per 10-12 ore (o a

temperatura ambiente, finché raddoppia il volume) e lasciate riposare ancora per mezz'ora.

5 Trasferite l'impasto su una teglia ben oleata o foderata con carta da forno di 28 cm di diametro. Schiacciate in modo da stendere l'impasto su tutta la teglia e lasciate lievitare coperta per altri 30 minuti. Nel frattempo, frullate 50 ml di acqua con 5 g di sale, 30 ml di olio e 50 g del liquido dei baccelli tenuto da parte. Premete l'impasto con i polpastrelli per far uscire l'aria e formare le bolle.

6 Cospargete la focaccia con la salamoia preparata e poco sale grosso. Cuocete a 250° in forno caldo per 20 minuti. Frullate le fave con olio, sale e pepe, farcite la focaccia con uno strato di patè di fave e scaglie di pecorino, o servite il patè in accompagnamento alla focaccia affettata.



Inquadrate il QR Code qui sopra per vedere il video di questa ricetta pubblicato sul sito salepepe.it

CHE SAPORE HA LA MERAVIGLIA?

Scopri lo con Artisia e i suoi straordinari formati di pasta 3D. Un viaggio sensoriale sorprendente, dove forme, sapori e consistenze si incontrano, dando vita a un'esperienza di degustazione unica. **Benvenuti in Artisia. Dove il futuro della pasta prende forma.**

artisia.com

ARTISIA
SHAPING THE FUTURE OF PASTA



In questa foto e sopra, i sacchetti Scoprigusto Ideabrill prodotti da Esseoquattro, caratterizzati da una banda trasparente che consente al consumatore di vedere il contenuto.



idee *in* busta

FRESCHEZZA,
INNOVAZIONE
E SOSTENIBILITÀ
IN OGNI FOGLIO



In questa foto:
sacchetto e Paniké
Olà in carta
antigrasso per
panini e street food.
Mantengono il fritto
croccante e si
possono scaldare.
A lato, le quattro
sorelle Ortolani
(da sinistra a destra:
Roberta, Valeria,
Silvia e Mara) con al
centro la mamma
Renata Chilò.

ESSEOQUATTRO È UN'IMPRESA AL
FEMMINILE CHE SI OCCUPA DI
PACKAGING PER ALIMENTI OFFRENDO
PRATICITÀ, ATTENZIONE ALLA SALUTE
E UNA COMUNICAZIONE TRASPARENTE

testo di Daniela Falsitta



Sono contraddistinti dal simbolo di una rosa i sacchetti e gli incarti per alimenti di Esseoquattro. Destinati a panifici, macellerie, gastronomie, pescherie, alla grande distribuzione e al settore dell'ospitalità, offrono a noi consumatori sicurezza e prestazioni speciali. Perciò varrebbe certamente la pena riconoscerli quando facciamo la spesa. Se vengono utilizzati dal nostro salumiere per esempio, gli affettati che acquistiamo si manterranno freschi per diversi giorni come appena tagliati. Se la pescheria ha scelto un sacchetto Esseoquattro della linea Imprigionagusto, la temperatura al suo interno rimarrà costante per circa un'ora, inoltre odori e liquidi del pesce non fuoriusciranno. Per non parlare dei packaging antigrasso destinati a focacce, sandwich e altre delikatessen: si possono mettere in forno, sulla piastra elettrica e nel microonde per scaldare il cibo ancora imbustato; grazie ad essi il formaggio fuso che cola dal toast sulla piastra sarà solo un ricordo.

In alto, il reparto confezionamento e il magazzino dei prodotti finiti. Esseoquattro dà lavoro a 60 persone e ha un fatturato di oltre 20 milioni di euro, il 15% della produzione è esportato ma gran parte resta in Italia.

Il settore degli incarti per alimenti freschi è ancora poco conosciuto al consumatore finale ed è un vero peccato. "Tocca a noi produttori far capire quanto sia importante portare a casa un cibo protetto con un involucro di qualità", dice Silvia Ortolani, direttore commerciale dell'azienda veneta che da oltre 45 anni è leader nella produzione di packaging alimentare.

L'importanza di essere chiari

Il suo nome sta per "sorelle Ortolani quattro" (ma con mamma Renata il numero sale a cinque) ed è una realtà produttiva fondamentale per il settore del "fresco", altamente tecnologica e in grado di semplificarci la vita. "Un buon involucro ci dà la libertà di fare la spesa meno spesso senza per questo rinunciare alla qualità".

Forse proprio perché si tratta di donne, le Ortolani per prime si sono preoccupate di migliorare la comunicazione con l'utente finale, trovando il modo di chiarire perché un "semplice" sacchetto può fare la differenza, non solo sul banco, ma anche a casa, nel frigo e persino a tavola.

"Le possibilità di utilizzo dei nostri involucri vengono stampate sugli incarti, così come le garanzie



relative alla sicurezza: tutto ciò che scriviamo è stato certificato da appositi laboratori e in collaborazione con l'Università di Camerino", prosegue la maggiore delle sorelle Ortolani.

L'attenzione alla salute e all'ambiente

Tutti i prodotti inoltre portano impresso il marchio di riciclabilità nel contenitore della carta oppure, se composti da carta più film, sono facilmente separabili tra carta e plastica. Ma c'è di più.

Al fine di salvaguardare l'ambiente, il dipartimento Ricerca e sviluppo lavora costantemente sul risparmio di materia prima. "Con una carta da 40 g a metroquadro eravamo già ai livelli più virtuosi per quanto riguarda l'utilizzo di cellulosa, ma quest'anno siamo riuscite a scendere di un ulteriore 11%", ci dicono entusiaste. Inoltre Esseoquattro ha già messo in produzione i sacchetti Pfas Free, ovvero privi di sostanze che, sebbene ammesse dalla legge europea, sono state ritenute dannose dalla comunità scientifica. "In Paesi del nord Europa come la Danimarca non vengono utilizzati da tempo, quindi perché dovremmo utilizzarli noi? Anche se la legge al momento ce lo consentirebbe, la salute per noi conta di più".

Qui sopra, la linea antigrasso Olà e alcuni sacchetti tradizionali. In alto, Scoprigusto Ideabrill con banda microforata. Qui a destra, dall'alto: gli Imprigionagusto nelle versioni avana e bianco; i coni Olenoir Pfas Free e la neonata Blanca, riciclabili nella carta. L'azienda ha sede a Carmignano di Brenta, in provincia di Padova.

Ma come nascono i prodotti? "Si parte da un bisogno, da un'idea. Tutti i nostri collaboratori sono parte del Team della Rosa e ognuno sa di poter dare suggerimenti, così come i clienti. Il nostro reparto Ricerca e sviluppo vaglia le proposte e procede alla realizzazione di prototipi da testare ed eventualmente produrre. Infine l'ufficio grafico cura le stampe. Tra idea e produzione possono trascorrere anche 2 anni".

Qualche esempio? "Ricordo un cliente che voleva un sacchetto per il panzerotto pugliese. Progettammo una soluzione su misura: un sacchetto 10x14 cm, resistente all'unto, idoneo a scaldare l'alimento in forno tradizionale, microonde e sulla piastra, abbastanza grande da non sporcarsi". Un altro esempio? "Il packaging per la pizza delivery al prosciutto: se non separi il crudo dalla pizza fumante, una volta a casa lo trovi già cotto". Ovviamente il problema è stato risolto con un altro geniale sacchetto, il Salvafresco Ideabrill.





crostate *di primavera*

RICCHE DI FRUTTI, AROMI E GODURIOSE CREME, STUPEFACCONO ANCHE PER I GUSCI DI FROLLA PROFUMATI DA INGREDIENTI INSOLITI. PER NON PARLARE DELLE FINITURE, DAVVERO SFIZIOSE

a cura di Cristiana Cassé, ricette di Livia Sala, foto di Stefania Giorgi, styling di Serenella Parri

AL COCCO CON RICOTTA,
FRAGOLINE E LIME

pag. 80



Tovaglietta
Stamperia Bertozzi,
ciotolina in grès
Francesca Reitano
Ceramica.
Nella pagina
accanto,
tavolino Raw&Co.
Indirizzi
a pagina 130



AGLI AMARETTI CON
SAVOIARDI IN PASTELLA

pag. 82

Bricchetto e piatto
in grès Francesca
Reitano Ceramica,
tovagliolo
Society Limonta.
Indirizzi
a pagina 130



AI PISTACCHI CON GANACHE
IN VERDE E LAMPONI

pag. 82

AL TIMO CON ROBIOLA E LIMONI CARAMELLATI

MEDIA
PER 8 PORZIONI
PREPARAZIONE 45 MINUTI
+ IL RIPOSO
COTTURA 1 ORA
460 CAL/PORZIONE

per la frolla 160 g di farina – 90 g di burro – 60 g di zucchero a velo – 1 uovo e 1 tuorlo – 1 mazzetto di timo limonato o tradizionale – sale – burro e farina per la lavorazione e lo stampo

per la farcia e la guarnizione 200 g di robiola – 175 g di mascarpone – 160 g di zucchero – 2 uova – 2 limoni non trattati – 1 cucchiaino di miele – 1 bustina di vaniglina – timo – pepe rosa

1 Preparate la frolla. Lavorate la farina con il burro freddo a tocchetti e un pizzico di sale per ottenere un composto a briciole. Aggiungete una manciata di foglioline di timo e lo zucchero a velo e impastate ancora qualche istante. Poi incorporate uovo e tuorlo leggermente sbattuti e lavorate brevemente per formare una pasta compatta. Avvolgetela nella pellicola e mettetela in frigo per 2-3 ore. Imburrate e infarinate uno stampo da crostata di 20 cm di diametro. Stendete la frolla con il matterello su un piano infarinato in un disco di 24 cm di diametro e disponetelo nello stampo. Tagliate la pasta in eccedenza e mettete in frigo per 1 ora. Coprite la frolla con un foglio di carta da forno bagnato e strizzato, riempite con fagioli secchi e infornate a 180° per 15 minuti. Eliminate carta e fagioli e proseguite la cottura per 10 minuti.

2 Preparate la farcia. Lavorate a crema la robiola e il mascarpone con 60 g di zucchero, le uova e la vaniglina. Versate il composto nel guscio di frolla e infornate a 160° per 25 minuti; lasciate raffreddare.

3 Intanto, lavate i limoni, tagliateli a fettine sottili e allargatele su una placca foderata con carta da forno. Cospargetele con lo zucchero rimasto e infornate in funzione grill per 10 minuti. Sformate la crostata e guarnitela con le fettine di limone caramellate, il miele fatto colare a filo, foglie di timo e grani di pepe rosa.

AL TIMO CON ROBIOLA
E LIMONI CARAMELLATI



AL COCCO CON RICOTTA, FRAGOLINE E LIME

MEDIA
PER 6 PORZIONI
PREPARAZIONE 45 MINUTI
+ IL RIPOSO
COTTURA 50 MINUTI
390 CAL/PORZIONE

per la frolla 125 g di farina 0
– 60 g di burro – 60 g di cocco rapé
(in scaglie) – 50 g di zucchero a velo
– 1 lime non trattato – 1/2 uovo
sbattuto

– sale – burro e farina

per la lavorazione e lo stampo

per la farcia e la guarnizione 250 g
di ricotta (a temperatura ambiente)
– 200 g di fragoline di bosco – 50 ml
di panna fresca – 40 g di zucchero
– 1 uovo – 1 lime non trattato – 1 pezzo
di cocco fresco – 2 prese di cocco rapé

1 Prepare la frolla. Lavorate la farina con il burro freddo a tocchetti, la scorza grattugiata del lime lavato e un pizzico di sale per ottenere un composto di briciole. Unite il cocco e lo zucchero a velo e impastate ancora per pochi istanti. Incorporate l'uovo e lavorate brevemente per formare una pasta compatta. Avvolgetela nella pellicola e mettetela in frigo per almeno 6 ore (anche la sera prima). Imburrate e infarinate uno stampo da crostata di 18 cm di diametro. Stendete la frolla con il matterello su un piano infarinato in un disco di 22 cm di diametro e disponetela nello stampo. Tagliate la pasta in eccedenza e mettetela in frigo per 1 ora. Coprite la frolla con un foglio di carta da forno bagnato

e strizzato, riempite con fagioli secchi e infornate a 180° per 15 minuti. Eliminate carta e fagioli e proseguite la cottura per 10 minuti.

2 Prepare la farcia. Con una frusta sbattete l'uovo con lo zucchero e poi unite la panna e la ricotta sempre sbattendo. Versate il composto nella base di frolla e infornate a 160° per 25 minuti; lasciate raffreddare.

3 Sformate la crostata e guarnitela con le fragoline lavate, una grattata di scorza di lime lavato, il cocco fresco tagliato a lamelle e il cocco rapé.

CROSTATINE AL CACAO CON CAMELLO SALATO E CIOCCOLATO

ELABORATA
PER 12 CROSTATINE
PREPARAZIONE 1 ORA E 15 MINUTI
+ IL RIPOSO
COTTURA 40 MINUTI
560 CAL/PORZIONE

per la frolla 250 g di farina 0 – 160 g
di burro – 110 g di zucchero a velo
– 50 g di farina di grano saraceno – 40 g
di farina di mandorle – 4 tuorli – 30 g
di cacao amaro – sale – burro e farina
per la lavorazione e gli stampi
per il caramello 150 ml di panna fresca
– 100 g di zucchero – 100 ml di sciroppo
di glucosio (al supermercato)
– 50 g di burro – sale in fiocchi

per la ganache 200 g di cioccolato
al latte – 125 ml di panna fresca
– 15 g di miele

per la guarnizione 100 g di pinoli – aghi
e fiori di rosmarino – sale in fiocchi

1 Prepare la frolla. Lavorate la farina 0 e quella di grano saraceno con il burro freddo a tocchetti, il cacao e un pizzico di sale per ottenere un composto di briciole. Incorporate la farina di mandorle e lo zucchero a velo e impastate ancora per pochi istanti. Incorporate i tuorli leggermente sbattuti e lavorate brevemente per formare una pasta compatta. Avvolgetela nella pellicola e mettetela in frigo per almeno 6 ore (anche la sera prima). Stendete la frolla con il matterello su un piano infarinato in un largo disco e intagliatelo in 12 dischi di 10 cm di diametro. Imburrate

e infarinate 12 stampini da crostatina, disponetevi i dischi di frolla e metteteli in frigo per 1 ora. Infornateli a 180° per 20 minuti; lasciate raffreddare.

2 Prepare il caramello. Raccogliete in un pentolino a fondo spesso lo zucchero e lo sciroppo di glucosio, mescolate e cuocete su fuoco dolce fino a ottenere un caramello ambrato. Riscaldete la panna e unitela al caramello fuori dal fuoco mescolando con una frusta. Mettete nuovamente sul fornello per pochi istanti continuando a mescolare con la frusta, poi versate il composto in una ciotola e incorporate prima il burro a pezzetti e poi 1 cucchiaino di sale in fiocchi. Coprite e lasciate raffreddare.

3 Prepare la ganache. Tritate il cioccolato e fatelo fondere a bagnomaria. Riscaldete la panna con il miele e uniteli al cioccolato fuori dal fuoco: emulsionate con un frullatore a immersione finché la ganache sarà liscia e lucida.

4 Sformate le crostatine e distribuitevi prima il caramello e poi la ganache. Lasciate intipiedire e infine guarnite con i pinoli tostati in un padellino senza aggiungere grassi, aghi e fiori di rosmarino e un poco di sale in fiocchi.



CROSTATINE AL CACAO
CON CARMELLO SALATO
E CIOCCOLATO



Canovaccio
Once Milano.
Indirizzi
a pagina 130

AGLI AMARETTI CON SAVOIARDI IN PASTELLA

FACILE
PER 12 PERSONE
PREPARAZIONE 40 MINUTI
+ IL RIPOSO
COTTURA 40 MINUTI
320 CAL/PORZIONE

per la frolla 220 g di farina – 125 g di burro – 115 g di zucchero di canna finissimo – 75 g di farina di mandorle – 40 g di amaretti – 1 uovo – sale – burro e farina per la lavorazione e lo stampo
per la farcia e la guarnizione 600 ml di latte – 150 g di savoiardi – 80 g di zucchero – 3 uova – 25 ml di Brandy – 2 cucchiari di granella di zucchero – zucchero a velo – foglioline di menta

1 Prepare la frolla. Frullate gli amaretti nel mixer e quindi impastateli con le due farine, il burro freddo a pezzetti e un pizzico di sale per ottenere un composto di briciole. Incorporate prima lo zucchero e poi l'uovo leggermente sbattuto lavorando brevemente fino a formare una pasta soda. Avvolgetela nella pellicola e mettetela in frigo per 2-3 ore. Imburrate e infarinate uno stampo da crostata di 32x13 cm. Stendete la frolla con il matterello su un piano infarinato e disponetela nello stampo. Tagliate la pasta in eccedenza e mettetela in frigo per 1 ora.

2 Intanto, preparate la farcia. Fate intiepidire il latte. Con una frusta miscelate le uova con lo zucchero e poi unite il latte e il Brandy. Inzuppate i savoiardi nella pastella (2-3 per volta) e, quando saranno morbidi, trasferiteli nella base di frolla sistemandoli di costa uno accanto all'altro (senza stiparli troppo). Versate sui biscotti eventuale pastella avanzata e cospargete con la granella di zucchero.
3 Infornate la crostata a 175° per 40 minuti. Lasciatela raffreddare e sformatela. Subito prima di servire, cospargetela con poco zucchero a velo e foglioline di menta.

AI PISTACCHI CON GANACHE IN VERDE E LAMPONI

ELABORATA
PER 10 PORZIONI
PREPARAZIONE 1 ORA E 30 MINUTI
+ IL RIPOSO
COTTURA 40 MINUTI
590 CAL/PORZIONE

per la frolla 285 g di farina 0 – 130 g di burro – 85 g di zucchero a velo – 60 g di pistacchi spellati – 40 g di crema di pistacchi – 1 uovo – sale – burro e farina per la lavorazione e lo stampo
per la ganache 250 ml di panna fresca – 50 g di cioccolato bianco – 70 g di crema di pistacchi – 2 g di gelatina in fogli
per la crema pasticcera 500 ml di latte – 80 g di zucchero – 60 g di farina – 4 tuorli – 1 limone non trattato
per la finitura 150 g di confettura di lamponi – 100 g di lamponi – 50 g di cioccolato bianco – 40 g di pistacchi sguanciati

1 Prepare la frolla. Frullate i pistacchi a polvere. Lavorate la farina con il burro freddo a pezzetti e un pizzico di sale per ottenere un composto di briciole. Unite la polvere di pistacchi e lo zucchero e impastate ancora per pochi istanti. Aggiungete l'uovo leggermente sbattuto con la crema di pistacchi e lavorate brevemente per formare una pasta soda. Avvolgetela nella pellicola e fatela riposare in frigo per una notte.

2 Prepare la ganache. Fate ammorbidire la gelatina in acqua. Tritate il cioccolato. Scaldate 80 ml di panna fino al limite del bollore, quindi scioglietevi la gelatina strizzata mescolando e poi anche il cioccolato. Ora unite la panna rimasta e la crema di pistacchi ed emulsionate con un frullatore a immersione. Mettete la ganache in frigo per una notte coperta con pellicola a contatto.

3 Prepare la crema pasticcera. Scaldate il latte con metà dello zucchero. In una pentola lavorate i tuorli con lo zucchero rimasto, poi incorporate la farina e quindi il latte zuccherato versato a filo mescolando con una frusta. Cuocete a fiamma dolce finché la crema si sarà addensata. Profumate con la scorza grattugiata del limone e versate la crema in una ciotola. Coprite con pellicola a contatto e fate raffreddare in frigo.

4 Imburrate e infarinate uno stampo da crostata di 26 cm di diametro. Stendete la frolla con il matterello su un piano infarinato e disponetela nello stampo. Tagliate la pasta in eccedenza e mettetela in frigo per 1 ora. Coprite la frolla con un foglio di carta da forno bagnato e strizzato, riempite con fagioli secchi e infornate a 180° per 20 minuti. Togliete carta e fagioli e proseguite la cottura per 15 minuti; lasciate raffreddare.

5 Fate fondere il cioccolato per la finitura a bagnomaria, spennellatelo nel guscio di frolla e lasciatelo rapprendere. Montate la ganache con le fruste elettriche e disponetela in una sac-à-poche usa e getta. Riempite la crostata con la confettura di lamponi e poi con la crema pasticcera. Coprite il tutto con la ganache disposta in lunghe strisce. Completate con i lamponi e i pistacchi spezzettati.



Grazie a un'innovativa tecnologia, sviluppata nei laboratori Lucart, Tutto Cucina Style e Tutto Cucina Più offrono strappi resistenti e super assorbenti

Gli ASCIUGATUTTO che fanno la differenza

Pratici e versatili, i nuovi nati in casa Lucart sono utilissimi per pulire ma si usano anche in cucina e per avvolgere i cibi

I nuovi Tutto Cucina Style e Tutto Cucina Più sono nati per facilitare la vita in cucina: realizzati in pura cellulosa certificata FSC®MIX (codice licenza FSC-C100456), sono più resistenti e più assorbenti grazie alla tecnologia, messa a punto nei laboratori Lucart, dal nome rivelatore: HI-PER, ovvero High Performance, elevate prestazioni. Gli ultimi nati nella gamma Tutto sono di supporto per rimediare ai piccoli o grandi guai che possono capitare in cucina, dai liquidi rovesciati agli schizzi d'unto. E sono pratici per molti altri utilizzi,

come tamponare la frutta e gli ortaggi dopo il lavaggio, pulire i piani di lavoro e di cottura, o ancora asciugare i fritti. Tutto Cucina Style è l'asciugatutto decorato, bello da vedere, che si può usare anche come tovagliolo, perché i suoi strappi sono molto grandi, e come tovaglietta americana. Tutto Cucina Più presenta rotoli nel formato maxi, bianco puro, per avere a portata di mano una scorta sempre pronta per i molteplici usi quotidiani. Adatto al contatto con gli alimenti, si rivela ideale per rivestire il cestino del pane e il porta-

frutta, per avvolgere la merenda dei bambini o il sandwich per il lunch in ufficio. Alleati in cucina e in casa, li hanno sperimentati insieme a noi tre creator: Elena Formigoni (@cucinama), appassionata di ricette buone e belle, Amanda Deni (@amandadeni), esperta di life style e home decor, e Cristina Mauri (@cristina_mauri_), specialista di cucina sostenibile e vita green. Guardate i loro reel sul nostro account Instagram @salepepe_it per scoprire come **Tutto Cucina Style** e **Tutto Cucina Più** sono stati utilizzati nella realizzazione delle loro ricette.

Tre ricette speciali



SEGUITECI SU
@SALEPEPE_IT
PER I REEL REALIZZATI
DALLE NOSTRE
CREATOR



1

2



3

- 1 @cucinama ci prepara una pasta fresca con zucchine e gamberetti
- 2 @cristina_mauri_ realizza una schiscetta per il lunch fuori casa
- 3 @amandadeni propone un pesto di erbe aromatiche sui crostoni

TENDENZE

TACOS &

TACOS INTEGRALI
CON CREMA
DI MELANZANE

pag. 88



MESSICANI D'ORIGINE, SONO GRADITISSIMI SFIZI CONTEMPORANEI, DA GUSTARE IN MILLE NUOVE DECLINAZIONI. A PARTIRE DALLE BASI, ARRICCHITE CON COMPLEMENTI INSOLITI, FINO ALLE FRESCHISSIME FARCITURE, RICCHE DI ORTAGGI

a cura di Cristiana Cassé

TORTILLAS

TORTILLAS
AI SEMI DI CHIA
CON FRIGGITELLI
pag. 88





TORTILLAS GIALLE
CON CREMA
DI CIPOLLE
E LENTICCHIE
pag. 90



TACOS AGLI SPINACI
CON GUACAMOLE
E SUGO AL MERLUZZO

pag. 90



TENDENZE TACOS & TORTILLAS

TACOS INTEGRALI CON CREMA DI MELANZANE

MEDIA
PER 4 PERSONE
PREPARAZIONE 40 MINUTI
COTTURA 45 MINUTI
320 CAL/PORZIONE

per i tacos 110 g di farina integrale
– 110 g di farina 00 + quella
per la lavorazione – olio extravergine d'oliva – 1 cucchiaino di sale
per la farcia 2 melanzane
– 3 pomodori costoluti – 2 cipollotti rossi – 50 g di olive nere denocciolate
– 1 peperoncino verde piccante
– 1 spicchio d'aglio – 1 mazzetto di basilico e prezzemolo – 1 cucchiaino di origano secco – olio extravergine d'oliva – sale

1 Bucherellate le melanzane con una forchetta e infornatele a 200° per 30 minuti; sfornatele e lasciatele raffreddare. Nel frattempo preparate i tacos. Mescolate le farine e il sale in una ciotola, unite 2,5 dl di acqua e lavorate finché l'impasto sarà liscio e omogeneo. Avvolgetelo nella pellicola e lasciatelo riposare mentre fate la farcia.
2 Prelevate la polpa delle melanzane, strizzatela e frullatela a crema con le olive, l'aglio sbucciato e privato del germoglio centrale, l'origano, 2 cucchiaini d'olio e un pizzico di sale. Lavate i pomodori e tagliateli a spicchi. Sbucciate i cipollotti e affettateli. Mescolate pomodori e cipollotti con il peperoncino tagliato a fettine e condite con olio e sale.
3 Dividete l'impasto in 4 panetti e stendeteli con il matterello in dischi di 12-15 cm di diametro tra due fogli di carta da forno. Cuoceteli 2-3 minuti per lato in una padella antiaderente spennellata con poco olio. Farcite i tacos con la crema di melanzane, il mix di pomodori e cipollotti, foglie di basilico e prezzemolo lavati; piegateli a mezzaluna. Se vi piace, accompagnate con una salsa rossa piccante, come quella per i nachos.

TORTILLAS AI SEMI DI CHIA CON FRIGGITELLI

FACILE
PER 4 PERSONE
PREPARAZIONE 35 MINUTI
COTTURA 30 MINUTI
400 CAL/PORZIONE

per le tortillas 225 g di farina di mais bianco precotta – 2 cucchiaini di semi di chia – olio extravergine d'oliva – 1 cucchiaino di sale
per la farcia 300 g di peperoncini friggibili – 3 dl di panna acida
– 1 cipolla – 1 mazzetto di erba cipollina – 1 spicchio d'aglio – olio extravergine d'oliva – sale
– germogli rossi per guarnire (ravanello, barbabietola)

1 Preparate le tortillas. Mescolate la farina, i semi di chia e il sale in una ciotola. Unite 2 dl di acqua e impastate. Aggiungete ancora 1 dl d'acqua, 1 cucchiaino alla volta (potrebbe non servire tutta), per ottenere un impasto morbido ma non appiccicoso. Dividetelo in 4 panetti e stendeteli con il matterello in dischi di 18-20 cm di diametro tra due fogli di carta da forno. Avvolgeteli singolarmente nella pellicola e lasciateli riposare mentre fate la farcia.
2 Lavate i friggibili, puliteli e tagliateli a strisce. Sbucciate la cipolla e riducetela a spicchi sottili. Sbucciate l'aglio e tagliatelo a fettine. Saltate i tre ingredienti in padella con un po' d'olio e una presa di sale per 10 minuti. Unite 2 dl di panna acida, mescolate e fate addensare a fuoco dolce 3 minuti.
3 Cuocete le tortillas 2-3 minuti per lato in una padella antiaderente spennellata con poco olio. Farcitele con il composto ai friggibili e completate con la panna acida rimasta, l'erba cipollina sforbiciata e i germogli. Se vi piace, unite un po' di feta ridotta in grosse briciole.

TACOS CON VERDURE ALLE SPEZIE

MEDIA
PER 4 PERSONE
PREPARAZIONE 35 MINUTI
COTTURA 35 MINUTI
200 CAL/PORZIONE

per i tacos 225 g di farina 00
– olio extravergine d'oliva
– 1 cucchiaino di sale
per la farcia 300 g di straccetti di manzo – 6 foglie di radicchio
– 6 foglie di lattuga romana – 2 cipolle
– 1 carota – 30 g di uvetta – 2 cucchiaini di concentrato di pomodoro – 1 ciuffo di coriandolo – 2 chiodi di garofano
– cannella in polvere – aceto di vino bianco – olio extravergine d'oliva
– sale – pepe

1 Preparate i tacos. Disponete la farina in una ciotola. Miscelate 110 ml di acqua tiepida e 25 ml di olio con una frusta, unite il sale e versate l'emulsione sulla farina. Lavorate per ottenere un impasto liscio e omogeneo (se necessario, unite altra acqua), stendetelo in 4 dischi di 12-15 cm e conservateli come spiegato nella ricetta accanto (punto 1).
2 Fate ammorbidente l'uvetta in acqua. Sbucciate le cipolle, affettatele e rosolatele in una padella con un po' d'olio e i chiodi di garofano. Sfumate con poco aceto, salate e cuocete coperto per 15 minuti. Unite l'uvetta sgocciolata ed eliminate i chiodi di garofano. Lavate e raschiate la carota, riducetela in nastri con una mandolina e immergeteli per 10 minuti in acqua e ghiaccio. Lavate le insalate, tagliatele a striscioline e mescolatele con le carote sgocciolate.
3 Rosolate il manzo con un po' d'olio in una casseruola con 2 cucchiaini d'olio. Bagnate con 1 tazza d'acqua in cui avrete stemperato il concentrato di pomodoro e cuocete mescolando per 2 minuti. Unite il mix di cipolle, condite con sale, pepe e cannella e proseguite la cottura per 10 minuti. Cuocete i tacos come spiegato nella ricetta accanto (punto 3). Farciteli con le verdure, la carne e foglioline di coriandolo e richiudeteli a mezzaluna.



TACOS
CON VERDURE
ALLE SPEZIE



TENDENZE TACOS & TORTILLAS

TORTILLAS GIALLE CON CREMA DI CIPOLLE E LENTICCHIE

MEDIA
PER 4 PERSONE
PREPARAZIONE 40 MINUTI
COTTURA 40 MINUTI
335 CAL/PORZIONE

per le tortillas 225 g di farina di mais fioretto – 1 presa di zafferano in pistilli
– olio extravergine d'oliva
– 1 cucchiaino di sale
per la farcia 10 fiori di zucca
– 2 zucchine – 2 cipolle bianche
– 3 cucchiari di lenticchie rosse
– 2 cucchiari di semi di zucca – tabasco
– 1 dl di brodo vegetale – aceto di vino bianco – olio extravergine d'oliva – sale

1 Preparate le tortillas. Mettete lo zafferano a bagno in 170 ml di acqua per 10 minuti. Mescolate in una ciotola la farina e il sale, versatevi sopra l'acqua allo zafferano e 2 cucchiari di olio e lavorate per ottenere un impasto liscio e omogeneo. Dividetelo in 4 panetti e stendeteli con il matterello in dischi di 18-20 cm di diametro tra due fogli di carta da forno. Avvolgeteli singolarmente nella pellicola e lasciateli riposare mentre fate la farcia.

2 Sbucciate le cipolle, affettatele sottilmente e fatele caramellare in padella a fuoco dolcissimo con un po' d'olio e un pizzico di sale per 20 minuti mescolando ogni tanto. Unite le lenticchie e il brodo e proseguite la cottura per 20 minuti. Verso la fine, insaporite con qualche goccia di tabasco e di aceto.

3 Intanto, lavate le zucchine, riducetele in nastri con una mandolina e saltatele in padella con poco olio e un pizzico di sale per 2 minuti. Unite i fiori di zucca puliti, mescolate e spegnete il fuoco. Tostate i semi di zucca per pochi istanti in un padellino. Cuocete le tortillas 2-3 minuti per lato in una padella antiaderente spennellata con poco olio. Farcitele con la crema di cipolle e lenticchie e le zucchine e i fiori saltati. Completate con i semi di zucca. Se vi piace, aggiungete fiocchi di caprino fresco o cubetti di pancetta affumicata rosolati in padella senza aggiungere grassi.

TACOS AGLI SPINACI CON GUACAMOLE E SUGO AL MERLUZZO

MEDIA
PER 4 PERSONE
PREPARAZIONE 50 MINUTI
COTTURA 35 MINUTI
600 CAL/PORZIONE

per i tacos 225 g di farina di mais bianco precotta – 100 g di spinaci
– olio extravergine d'oliva
– 1 cucchiaino di sale
per la farcia 1 trancio di merluzzo di 300 g – 4 dl di passata di pomodoro – 2 avocado – 10 olive verdi denocciolate – 1 cipolla
– 1 cipollotto – 2 peperoncini verdi
– 1 cucchiaino di uvetta – 1/2 cucchiaino di cannella – peperoncino in polvere
– 1 ciuffo di coriandolo – 2 lime – olio extravergine d'oliva – sale

1 Preparate i tacos. Pulite gli spinaci, lavateli e fateli stufare in padella con un po' d'olio. Strizzateli e tritateli. In una ciotola, impastate la farina con il sale e 2 dl d'acqua. Quindi incorporate gli spinaci e altri 0,5 dl di acqua, un cucchiaino alla volta (potrebbe non servire tutta), per ottenere un impasto morbido ma non appiccicoso. Dividetelo in 4 panetti e stendeteli con il matterello in dischi di 12-15 cm di diametro tra due fogli di carta da forno. Avvolgeteli singolarmente nella pellicola e lasciateli riposare mentre fate la farcia.

2 Fate ammorbidire l'uvetta in acqua. Sbucciate la cipolla, pulite 1 peperoncino e tritateli. Rosolateli con olio e sale, unite la passata di pomodoro e cuocete per 10 minuti. Aggiungete l'uvetta scolata, le olive sminuzzate, la cannella e un pizzico di peperoncino, mescolate e proseguite la cottura per 5 minuti. Riducete il merluzzo a tocchetti e saltatelo a parte in una padella con un po' d'olio fino a doratura; poi unitelo al sugo preparato.

3 Pulite il cipollotto e il peperoncino rimasto. Ricavate la polpa degli avocado e frullatela con il cipollotto a pezzetti, il peperoncino e il succo dei lime; regolate di sale. Cuocete i tacos 2-3 minuti per lato in una padella antiaderente spennellata con poco olio e farciteli con la crema di avocado e il sugo al merluzzo. Completate con foglie di coriandolo.

DUE NOMI PER UNA SOLA PIETANZA...

TORTILLAS E TACOS SONO DI FATTO LA STESSA COSA. EBBENE SÌ. IL DOPPIO NOME DERIVA DAL FATTO CHE LE PRIME SONO SERVITE APERTE, COME UN PIATTO, E PER QUESTO SONO DI SOLITO UN PO' PIÙ LARGHE (INTORNO AI 18-20 CM), MENTRE I SECONDI VENGONO CHIUSI A MEZZALUNA E HANNO UN DIAMETRO DI 12-15 CM. NELLE RICETTE DI QUESTE PAGINE ABBIAMO FATTO UNA SCELTA DI PRESENTAZIONE, MA LA POTETE VARIARE A PIACERE LAVORANDO UN PO' PIÙ O UN PO' MENO DI MATTERELLO. LE FARINE UTILIZZATE PER LA BASE VARIANO SECONDO LE ZONE DEL MESSICO E POSSONO ESSERE DI FRUMENTO, DI MAIS GIALLO FIORETTO E DI MAIS BIANCO PRECOTTA (CHE ASSICURA UNA PREPARAZIONE PIÙ VELOCE). LE FARCITURE TRADIZIONALI SONO A BASE DI CARNE (COME IL FAMOSO CHILI) A CUI VENGONO AGGIUNTE VERDURE, GUACAMOLE ED ERBE AROMATICHE.

NOVITÀ

mugele's brand identity



IL GUSTO
di una volta

YOGURT GOURMET

I CLASSICI DA RISCOPRIRE

100% LATTE
dell'Alto Adige



CREMOSITÀ
irresistibile

Tre classici, una promessa: momenti di deliziosa cremosità per veri golosi. Il nuovo Yogurt Gourmet di Mila, con il 100% latte dell'Alto Adige, risveglia ad ogni cucchiata il ricordo dei sapori di un tempo.

WWW.MILA.IT



TECNICHE

fagottini e caramelle

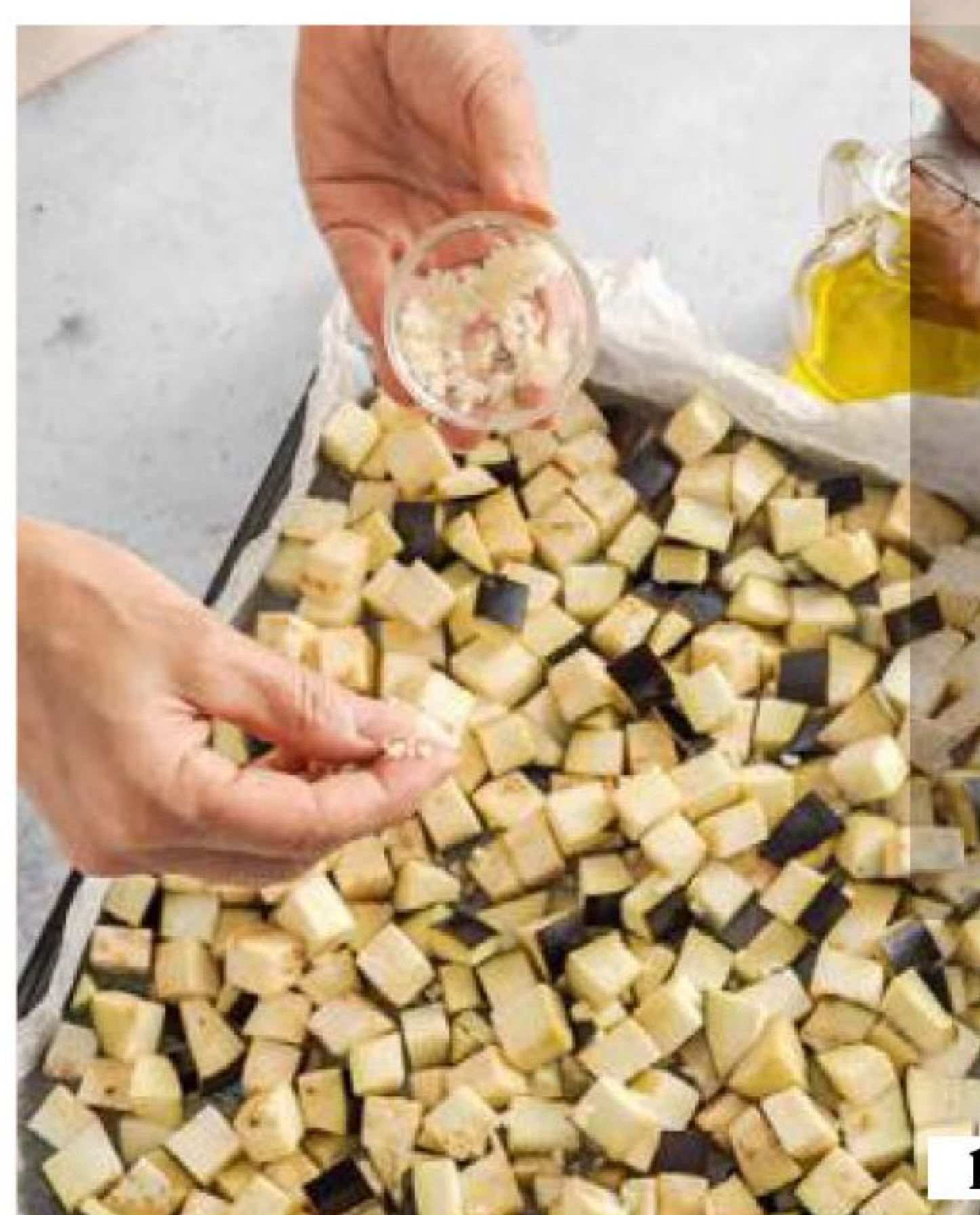
DALL'EMILIA ROMAGNA,
REGINA DELLA PASTA
RIPIENA, DUE FORMATI
DI TRADIZIONE
CON FARCITURE
E CONDIMENTI "RUBATI"
AL RESTO D'ITALIA
E ALLA CREATIVITÀ

testi e cura di Cristiana Cassé,
foto di Maurizio Lodi,
styling di Laura Cereda,
in cucina Aura Basso



FAGOTTINI DI MELANZANE

1 Lavate e spuntate 2 melanzane. Tagliatele a fette di 1 cm di spessore e quindi a cubetti. Disponeteli su una placca foderata con carta da forno bagnata e strizzata e conditeli con olio, sale, pepe e 2 spicchi d'aglio tritati. Infornateli a 180° per circa 15 minuti o finché saranno morbidi; lasciateli raffreddare.
2 In una ciotola, mescolateli con 100 g di caciocavallo grattugiato con la grattugia a fori grossi.
3 Incorporate un uovo sbattuto con un po' di basilico tritato, regolate di sale e pepate.



4 Mettete 1 kg di patate medie a pasta bianca in una pentola d'acqua fredda e lessatele per 40 minuti dall'ebollizione. Scolatele, sbucciatele e passatele allo schiacciapatate. Lavoratele con 330 g di farina 0 e una presa di sale per ottenere una pasta omogenea. Fatela riposare per mezz'ora avvolta nella pellicola, poi stendetela in una sfoglia di 2 mm di spessore. Con una rotella dentellata tagliatela in quadrati di 4 cm di lato.
5 Disponete su ognuno una nocciola di ripieno e richiudete il quadrato di pasta a fagottino.
6 Sigillate i lati dei fagottini.

7 Dissalate un cucchiaino di capperi in acqua fredda. Portate a bollore 2 dl di acqua con 1 dl di vino e sbollentatevi 150 g di pomodori secchi per 2 minuti.
8 Frullate capperi e pomodori sgocciolati con una manciata di mandorle, un ciuffo di prezzemolo, un ciuffo di basilico, un pizzico di origano secco, 1/2 peperoncino fresco privato dei semi, 1/2 spicchio d'aglio e 6 cucchiaini di olio; regolate di sale.
9 Soffriggete 1/2 peperoncino con un po' d'olio e rosolatevi 2 manciate di mollica sbriciolata. Lessate i fagottini e conditeli con il pesto preparato, le briciole croccanti e origano fresco.



LE DOSI SONO PER 4 PERSONE

CARAMELLE ALLA BUSARA

1 Tagliate il dorso di 1 kg di scampi, prelevate la polpa, privatela del filetto nero e sminuzzatela (conservate teste e carapaci). Soffriggete 2 spicchi d'aglio con poco olio, eliminateli e unite gli scampi. Rosolateli per 1 minuto, unite 2 cucchiaini di passata di pomodoro e uno di paprica dolce; salate e spegnete il fuoco.

2 Miscelate 80 g di pangrattato con 2 ciuffi di prezzemolo tritati (tenete da parte i gambi) e 1/2 cucchiaino di granella di pistacchi.

3 Versate il mix nella padella con gli scampi e mescolate bene.



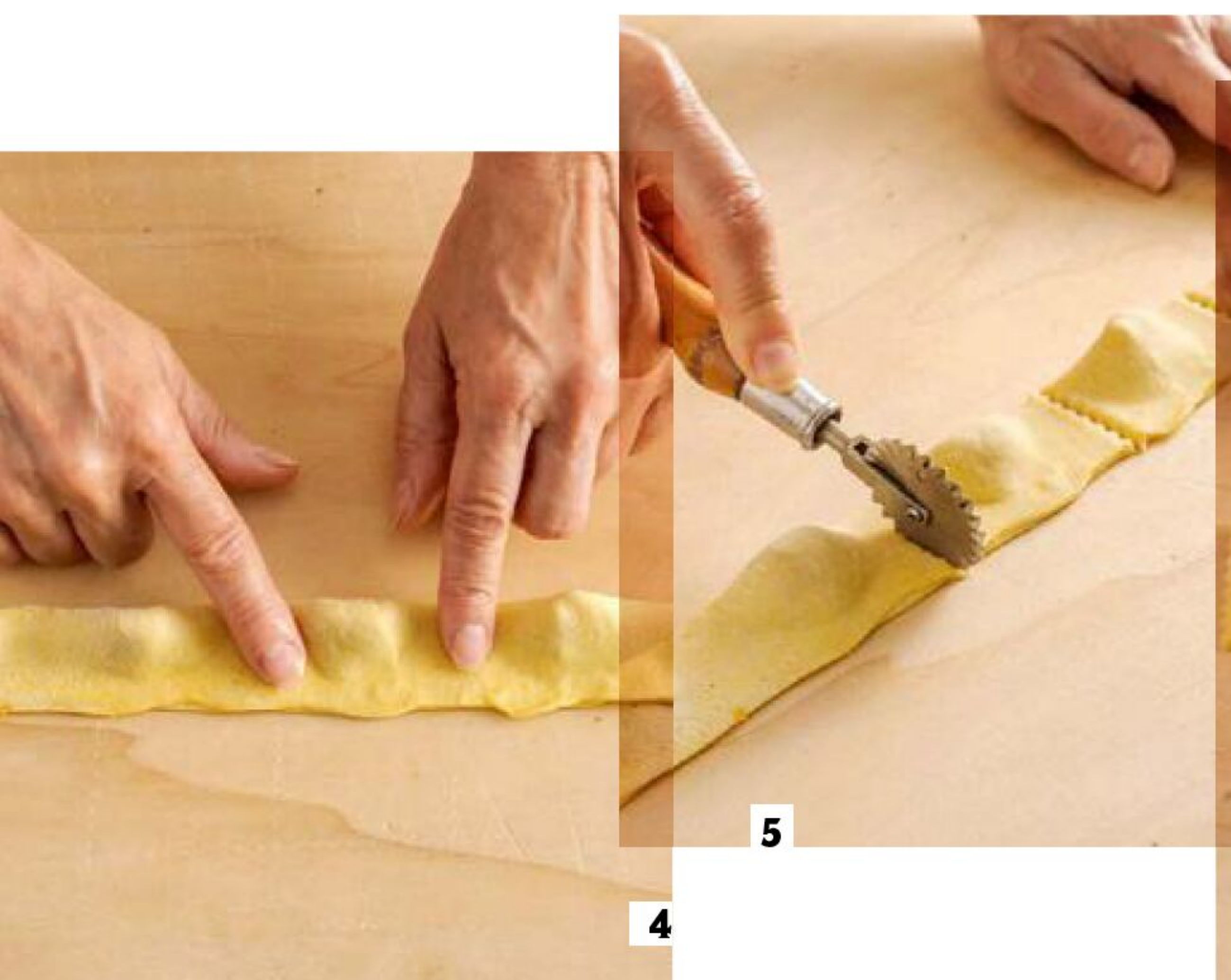
1



2



3



4



5



6

4 Impastate 200 g di farina 00 con un uovo piccolo, 3 tuorli e un pizzico di sale per ottenere una pasta omogenea. Fatela riposare per mezz'ora avvolta nella pellicola. Stendetela a uno spessore di 1 mm e tagliatela in strisce di 6 cm. Allineate al centro delle nocchie di ripieno a una distanza di 5-6 cm l'una dall'altra.

5 Separate i ravioli con una rotella dentellata.

6 Attorcigliate i lembi esterni dei ravioli per ottenere le caramelle.

7 Rosolate gli scarti degli scampi con poco olio, 1 rametto di timo, 2 foglie di alloro, i gambi di prezzemolo, 2 grani di pepe e 150 g di mix per soffritto.

8 Sfumate con un bicchiere di vino bianco, coprite a filo con acqua e cuocete per 40 minuti; salate.

9 Filtrate il tutto premendo per ottenere tutto il liquido. Versatelo di nuovo in padella e unite una bustina di zafferano, qualche goccia di succo di limone, un cucchiaino di farina e 2 di olio: mescolate a fiamma bassa per ottenere una vellutata. Lessate le caramelle e conditele con la vellutata, foglioline di timo e pistacchi tritati.



7



8



9

LE DOSI SONO PER 4 PERSONE

FAGOTTINI
DI MELANZANE

CARMELLE
ALLA BUSARA

NEL PROSSIMO NUMERO:
OFFELLE TRIESTINE E DEL MUGELLO

Con le verdure

VIAGGIO ENOGASTRONOMICO
TRA LE REGIONI, DOVE SFIZIOSI PIATTI
DELLA TRADIZIONE, TUTTI IN CHIAVE
VEGETALE, INCONTRANO VINI DEDICATI.
IN UN TRIONFO DI SAPORI

a cura di Monica Pilotto, testo di Daniele Cernilli



di stagione

Quando gli asparagi bianchi cominciano ad affacciarsi sui banchi dei mercati altoatesini, è il momento di fare due cose: preparare la salsa mimosa, che sta benissimo con i verdi turioni, e procurarsi una bottiglia di Sauvignon della zona. Alcune cantine aspettano addirittura a fare uscire quello dell'annata appena prodotta – in questo caso si tratta della 2024 – proprio quando sono maturi gli asparagi, perché quest'abbinamento è tradizionale e assolutamente consigliabile.

Del resto siamo in piena primavera e finalmente gli orti cominciano a produrre verdure stuzzicanti, alcune croccanti, altre tenere. Facciamo due passi verso sud e arriviamo in Veneto: da queste parti risi e bisi, tradotto in risotto all'onda con i pisellini freschi, fa parte dei grandi classici della cucina locale. Analizzando le componenti che danno vita al sapore, osserviamo come in questo piatto predomini la tendenza dolce: l'amido del riso unito a piselli e cipolla dà vita a zuccheri semplici. Per trovare il vino adatto dobbiamo sceglierne uno che bilanci tutto questo con una componente di acidità piuttosto evidente, meglio se aiutata dalla presenza di anidride carbonica che la rinforza. Non ci resta che ricorrere alle bollicine. In Veneto non c'è che l'imbarazzo della scelta: il Conegliano Valdobbiadene Prosecco Superiore, magari Brut e non Dry, che è meno secco. Se ci spostiamo appena dopo il confine ed entriamo in Lombardia, sulle colline moreniche intorno al Lago d'Iseo nel Bresciano, ecco che troviamo la Franciacorta e i suoi vini "vivaci" che accompagnano altrettanto bene questo piatto.

Proseguiamo verso sud-ovest e raggiungiamo la Liguria, dove in questo periodo dell'anno trionfano il basilico e l'olio extravergine d'oliva

nuovo che, uniti, danno vita al miglior pesto che si possa immaginare. L'abbinamento locale con le trofie al pesto è quasi di prammatica. Pensiamo a un Vermentino dei Colli di Luni, scattante e fresco, o della Riviera Ligure di Ponente, più sapido e corposo: in entrambi i casi splendidi con le loro diverse sfumature organolettiche. Sempre a vini di questo genere è possibile abbinare altri piatti liguri come le lattughe ripiene o la torta pasqualina, ricette classiche e stagionali.

Verso i sapori del Sud

Restando in ambito mediterraneo, ma scendendo più a sud, arriviamo nel Lazio dove incontriamo una cucina piena di sapori in tutta la regione, non solo a Roma. Tra i piatti della tradizione ebraica troviamo gli sfiziosi fiori di zuccina ripieni di mozzarella (o, meglio, di "provatura") e alici: qui si intrecciano ingredienti amarognoli e sapidi che si fondono nel croccante della frittura. Per dominare il tutto servono vini bianchi morbidi e possenti, proprio come quelli dei Castelli Romani, dove vitigni come la Malvasia del Lazio dominano la scena e danno origine a vini avvolgenti, sapidi e a volte leggermente amarognoli sul finale. Il Frascati Superiore su tutti. Continuiamo a spingerci verso sud ed entriamo in Campania, dove affrontiamo uno dei grandi classici della cucina napoletana primaverile ed estiva: la parmigiana, che sia di zucchine o di melanzane. *segue >*

Identità territoriale nel piatto e nel calice

Il nettare di Bacco e la verdura non sempre fanno "matrimoni d'amore", come li chiamava il grande scrittore e gastronomo Luigi Veronelli. Il motivo è semplice: nei vegetali ci sono elementi che non facilitano gli accostamenti. Si tratta di sapori amarognoli, che talvolta creano dissonanze se non gestiti con intelligenza. Le cose migliorano quando i vegetali vengono cotti e fanno parte di ricette complesse che prevedono anche altri ingredienti. Una regola efficace è abbinare vini del territorio a piatti della tradizione locale.

Un trionfo di sapori, una ricetta che è nell'immaginario di milioni di persone. Rimaniamo in zona e accostiamola a un vino antico e tradizionale, il Gragnano della Penisola Sorrentina, un rosso frizzante ottenuto da uve diverse: Piedirosso, soprattutto, ma anche Aglianico, Sciascinoso e tanti altri vitigni locali. Un vino rustico e allegro, capace di festeggiare un piatto goloso e ricco come questo. Proseguiamo a est e attraversiamo gli Appennini. Qui si trova l'Eden delle verdure e l'esplosione primaverile è addirittura travolgente: tutto ha un sapore più intenso. Ne è un esempio uno dei piatti simbolo della cucina pugliese: la tiella di verdure

arraganate, ricetta ricca e piena di sapore dove possono entrare zucchine, pomodori, peperoni, alla quale accostare un vino simbolo della regione come il Salento Rosato a base di Negroamaro. Ma in un periodo dove le melanzane iniziano a maturare negli orti, come non andare in Sicilia per una pasta alla Norma? Con un piatto così particolare, nel quale gli amidi della pasta si intrecciano alla dolcezza della ricotta e all'amarognolo delle melanzane, l'abbinamento non è semplice. C'è però un rosso ragusano che fa al caso nostro: è il Frappato, caldo, agile, sapido, che si può servire più fresco di quanto ci si possa immaginare.

Otto etichette da provare

FRA ORTAGGI DI STAGIONE E RICETTE TRADIZIONALI, ECCO I VINI CHE ESALTANO I SAPORI, IN UN GIOCO DI AFFASCINANTI ASSONANZE



**Valdobbiadene Dcog
Brut Coste di Levante 2023
Col Vétoraz**

Da uve Glera, ottenuto con il metodo Charmat, ha colore giallo chiaro, perlage fine e persistente. All'olfatto richiama profumi fragranti, di pane appena sfornato e accenni di fiori di acacia, di glicine e di rosa. Sapore asciutto e sapido, fresco e piacevole.

€ 18
colvetoraz.it



**Franciacorta Brut Nature '61 2017
Berlucchi Franciacorta**

Deriva da uve Chardonnay per il 70% e Pinot Nero vinificate in bianco per il 30%. È prodotto con metodo classico e può durare per ben 5 anni. Ha colore giallo paglia brillante, percorso da un perlage finissimo e continuo. I profumi ricordano l'arancia candita e accenni di piccola pasticceria. Sapore fresco, armonico e molto persistente.

€ 35
berlucchi.it

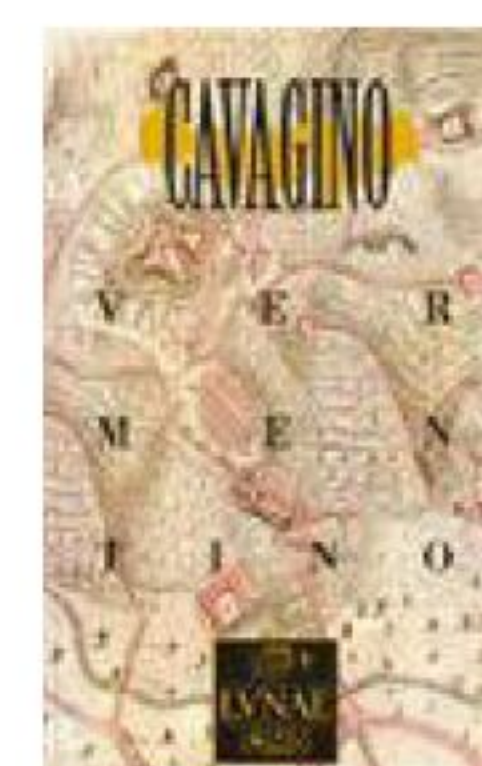


**Alto Adige Sauvignon Winkl 2024
Cantina Terlano**

100% Sauvignon Blanc. Affina in acciaio per 7-8 mesi, il 20% della massa subisce un rapido passaggio in botti grandi. Colore giallo verdolino chiaro e profumi molto tipici, di frutta esotica, uva spina e sambuco.

Sapore fruttato, fresco e teso, molto piacevole e di deliziosa bevibilità.

€ 21
cantina-terlano.com



**Colli di Luni Doc Vermentino
Cavagino 2023
Cantine Lunae**

Solo Vermentino. Staziona per qualche mese per metà in vasche di acciaio e per metà in barrique. Ha colore giallo paglierino luminoso e profumi intensamente fruttati, con note di pesca gialla, lieve ananas, erbe aromatiche e accenni di agrumi gialli. Il sapore è sapido e fresco, agile, di ottimo corpo e di notevole persistenza.

€ 25
cantinelunae.com



**Frascati Superiore Dcog
Vigneto Santa Teresa 2024
Fontana Candida**

Deriva per il 75% da Malvasia del Lazio e per il restante 25% da Greco e Bombino Bianco.

Affina in vasche d'acciaio per 5 mesi.

Il colore è giallo paglia brillante e i profumi ricordano la susina gialla e i fiori di campo. Di sapore sapido, composto, molto tipico e di piacevole bevibilità.

€ 11
gruppoitalianovini.it



**Ottouve Gragnano 2024
Salvatore Martusciello**

Proviene da un blend di Piedirosso, Aglianico e Sciascinoso per il 60% con altre varietà locali a bacca nera come Suppezza, Castagnara, Olivella, Sauca e Subegna. Rosso rubino intenso con sentori di ciliegia scura, le note di fermentazione conferiscono fragranza al profilo olfattivo. Al palato risulta frizzante, come la tradizione impone, fresco, di deliziosa bevibilità e con un finale appena ammandorlato.

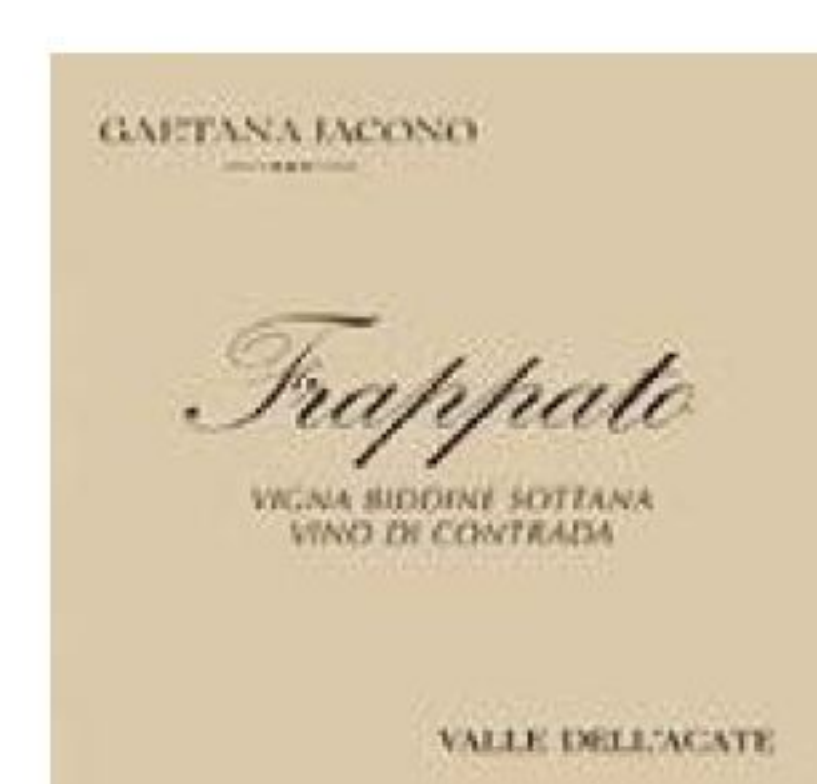
€ 14
salvatoremartusciello.it



**Salento Rosato Negroamaro
Girofle 2023
Garofano Vigneti e Cantine**

Solo Negroamaro vinificato in rosa. Affina in acciaio per alcuni mesi. Il colore è rosa brillante e luminoso. Al naso richiama note fragranti, di fragola, ciliegia e accenni di fiori di campo. Sapore fresco e sapido, di buon corpo, con un finale persistente. Un rosato tipico e davvero piacevole.

€ 11
vinigarofano.it



**Frappato Vigna Biddine Sottana
VINO DI CONTRADA 2023
Valle dell'Acate**

Frappato al 100%. Affinamento in acciaio per 8 mesi. Colore rosso rubino con riflessi viola e profumi davvero accattivanti, che ricordano quelli dei petali di rosa, poi fragola, amarena e mora di rovo. Sapore fresco e intenso, di irresistibile bevibilità e raffinato equilibrio. Un rosso eclettico e sorprendente.

€ 25
valledellacate.com

Prezzi forniti dalle aziende: possono subire variazioni a seconda del rivenditore

Aneri

orgoglio di famiglia



Alessandro, Giancarlo e Stella Aneri
nella Cantina Aneri a San Pietro in Cariano
nel cuore della produzione dell'Amarone Classico

Amarone Aneri
presente

Alla firma della Costituzione Europea a Roma nel 2004
al G8 dell'Aquila nel 2009, al G20 di Roma nel 2021
e altre importanti riunioni dei Capi di Stato e di Governo tenutesi nel nostro Paese e nel Mondo

Aneri Srl. www.neri.it - info@neri.it | Tel./Fax 044220477



peperone crusco

TIPICO DELLA BASILICATA
REGALA UN TOCCO
DOLCE E CROCCANTE
A PASTA, PESCE E PIZZA

di Silvia Bombelli, still life di Maurizio Lodi,
styling di Laura Cereda

Sembra un peperoncino piccante ma più grande e molto dolce. La strana forma deve aver incuriosito i contadini lucani che, malgrado la scarsa resa di questa specifica cultivar di *Capsicum annuum* dolce a pericarpo sottile, lo hanno amato e coltivato fin da subito: già nel '600, appena sbarcato con gli Spagnoli dalle Antille. Attorno all'odierno Parco del Pollino si è poi diffuso rapidamente perché grazie alla polpa sottile, al peduncolo molto resistente e allo scarso contenuto d'acqua, era perfetto per essere essiccato e conservato a lungo, diventando appunto "crusco", che in dialetto significa croccante. Il vero peperone crusco si produce solo in provincia di Potenza, attorno a Senise. Coltivando la medesima varietà altrove

non si ottiene nulla di paragonabile. "Oggi è molto di moda, soprattutto da quando Matera è stata capitale della cultura", spiega Enrico Faneli presidente del consorzio di tutela del peperone di Senise Igp. "Combattiamo da anni la contraffazione. Dalla nascita

del consorzio, che ha portato al riconoscimento dell'Igp nel 2016, le aziende sono aumentate parecchio. Oggi sono 40 e per tutelarle abbiamo anche registrato il marchio collettivo "peperone crusco" e un contrassegno creato dalla Zecca dello Stato", sicuro come le banconote e dotato di Qr per vedere il passaporto digitale del prodotto, dai metodi di produzione agli utilizzi in cucina. Il peperone può essere appuntito (il più diffuso e più grande lungo 10-17 cm con diametro di 3,5-5 cm),

dove trovarlo

Intero, in polvere, in scaglie e anche già fritto, il peperone crusco si può acquistare nei negozi di alimentari più forniti, oppure direttamente dai produttori, anche on line. Tante informazioni su questa delizia e la descrizione delle aziende con relative conserve in vendita su peperonediseniseigp.it

FERRETTI AL RAGÙ DI CARNE

FACILE
PER 4 PERSONE
PREP. 20 MINUTI
COTTURA 55 MINUTI
530 CAL/PORZIONE

400 g di pasta tipo ferretti – **400 g di carne macinata mista di manzo e suino** – **500 g di polpa di pomodoro**
– 1 spicchio d'aglio
– 1 cipolla – 1 carota
– 2 peperoncini freschi
– 30 g di peperoni cruschi – 1 cucchiaino di zucchero di canna grezzo
– olio extravergine d'oliva – sale

1 Preparate un battuto con la cipolla, l'aglio e la carota e fatelo appassire in una padella con un filo di olio, i peperoni cruschi spezzettati e i peperoncini privati dei semini e tagliati a metà nel senso della lunghezza.

2 Unite la carne, rosolatela per qualche minuto e poi aggiungete la polpa di pomodoro, lo zucchero e un pizzico

di sale e lasciate cuocere il ragù a fuoco bassissimo per mezz'ora.

3 Lessate i ferretti in abbondante acqua bollente salata, scolatela, rovesciatela nel tegame con il ragù, mescolate per fare insaporire e servite.

tronco o a uncino, come stabilisce il disciplinare, si può coltivare solo a Senise e dintorni su colli alluvionali limo-sabbiosi tra i 250 e i 340 metri di altitudine.

Lavorazione e utilizzo

Il tipo di terreno combinato al clima mediterraneo mitigato ne favoriscono il massimo sviluppo dell'ortaggio e la successiva essiccazione perfetta. Semina tra febbraio e marzo, trapianto tra maggio e giugno a una distanza minima per garantire il benessere della pianta e le proprietà organolettiche del peperone e raccolta manuale. Infilati con spago sottile in collane, dette "serte", vengono poi essiccati all'aria. "Si tratta di una coltivazione piuttosto laboriosa cui segue un altrettanto impegnativo lavoro di conservazione", continua Fanelli. "Alcune aziende vendono il crusco anche già fritto. È uno dei modi di assaporarlo che richiede però una discreta abilità. Privato di semi e peduncoli e pulito con un panno, va fritto per immersione in olio extravergine o di semi di girasole per 3-4 secondi a 175° e salato solo a fine cottura". Si può anche usare crudo ridotto in polvere (zafàrano in dialetto, per assonanza cromatica con la nota spezia) o in scaglie per produrre salumi piccanti o insaporire i piatti. Tradizionalmente abbinato a rape, carne macinata o baccalà, ora è servito anche su pizze gourmand, spolverizzato nei cocktail e proposto con il cioccolato fondente in praline o nel gelato.



un angolo del Biellese

L'OASI ZEGNA OFFRE AI VISITATORI 100 KMQ DI BELLEZZE NATURALI, RADURE FIORITE E SPLENDIDI PERCORSI PER PASSEGGIATE. ARRICCHITA DA INSTALLAZIONI D'ARTE E SITI CULTURALI, OSPITA ANCORA OGGI TANTI PRODUTTORI DI SPECIALITÀ GASTRONOMICHE FATTE COME UNA VOLTA, DA GUSTARE SUL POSTO O PORTARE A CASA

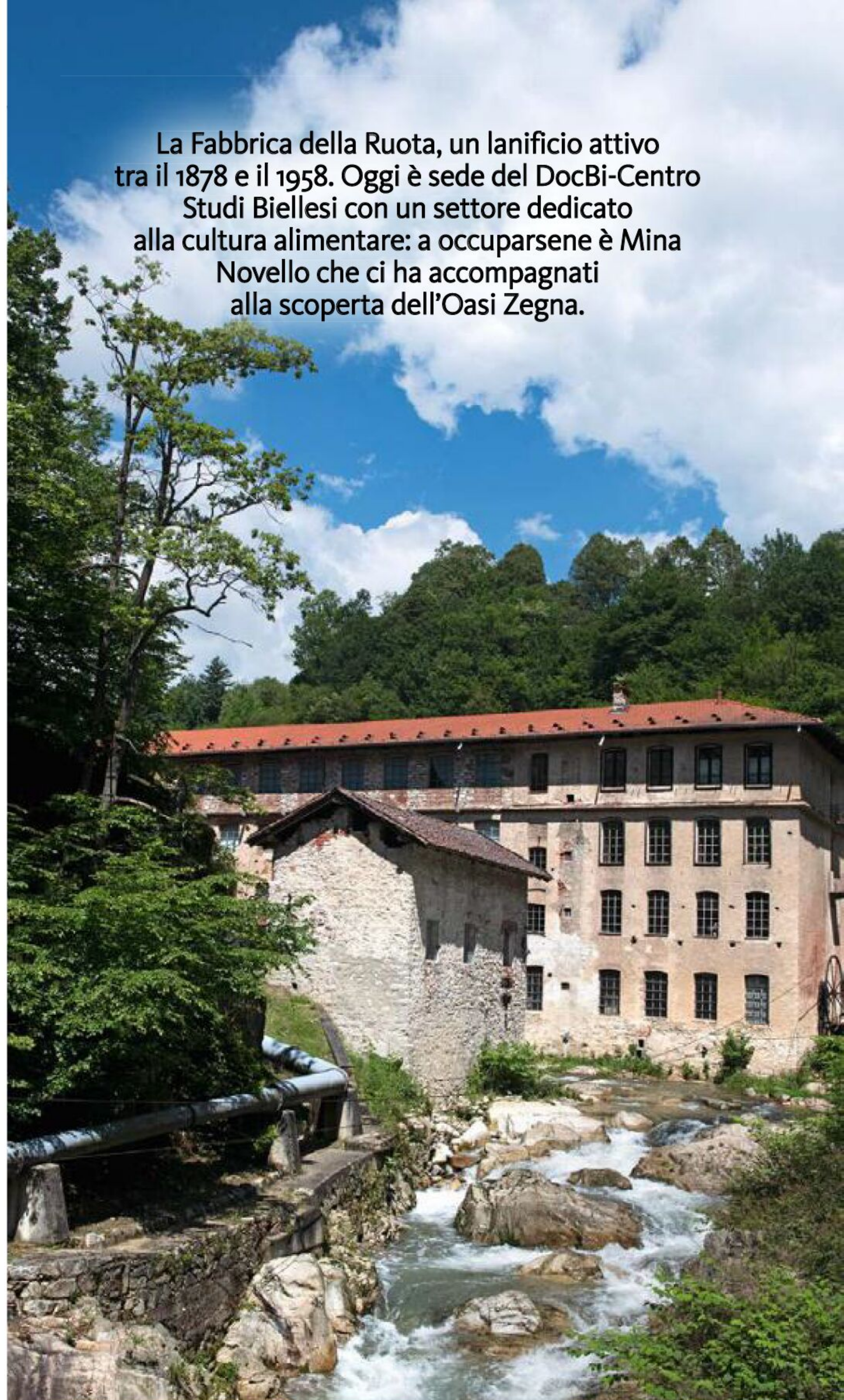
a cura di Daniela Falsitta, testo di Laura Sommariva, foto di Francesca Moscheni

L'esplosione di fiori nella Conca dei Rododendri, una piccola valle situata all'interno del parco naturale Oasi Zegna e visitabile con un percorso ad anello di un chilometro. L'industriale del tessile Ermenegildo Zegna vi fece piantare centinaia di piante disponendole con cura, secondo dimensione e colore, così da dare vita a un'opera d'arte naturale.



RISOTTO AL RAGÙ DI CONIGLIO
E VERMOUTH

pag. 106



La Fabbrica della Ruota, un lanificio attivo tra il 1878 e il 1958. Oggi è sede del DocBi-Centro Studi Biellesi con un settore dedicato alla cultura alimentare: a occuparsene è Mina Novello che ci ha accompagnati alla scoperta dell'Oasi Zegna.



In questa foto, Erika Gotta, la giovane e talentuosa chef del country resort La Bursch che per noi ha cucinato il risotto (foto in alto). Qui a lato, una tavola del resort e, a sinistra, Luciano Ferrero all'Alpeggio Moncerchio.

Gli interni di Casa Zegna, a Trivero: la palazzina degli Anni Trenta, che fu la casa di famiglia dell'imprenditore della lana, è stata trasformata in museo e aperta al pubblico nel 2007.

Ospita una collezione di campionari di tessuto, la mostra permanente From Sheep to Shop che racconta cento anni di storia industriale e uno spazio dedicato a esposizioni temporanee.

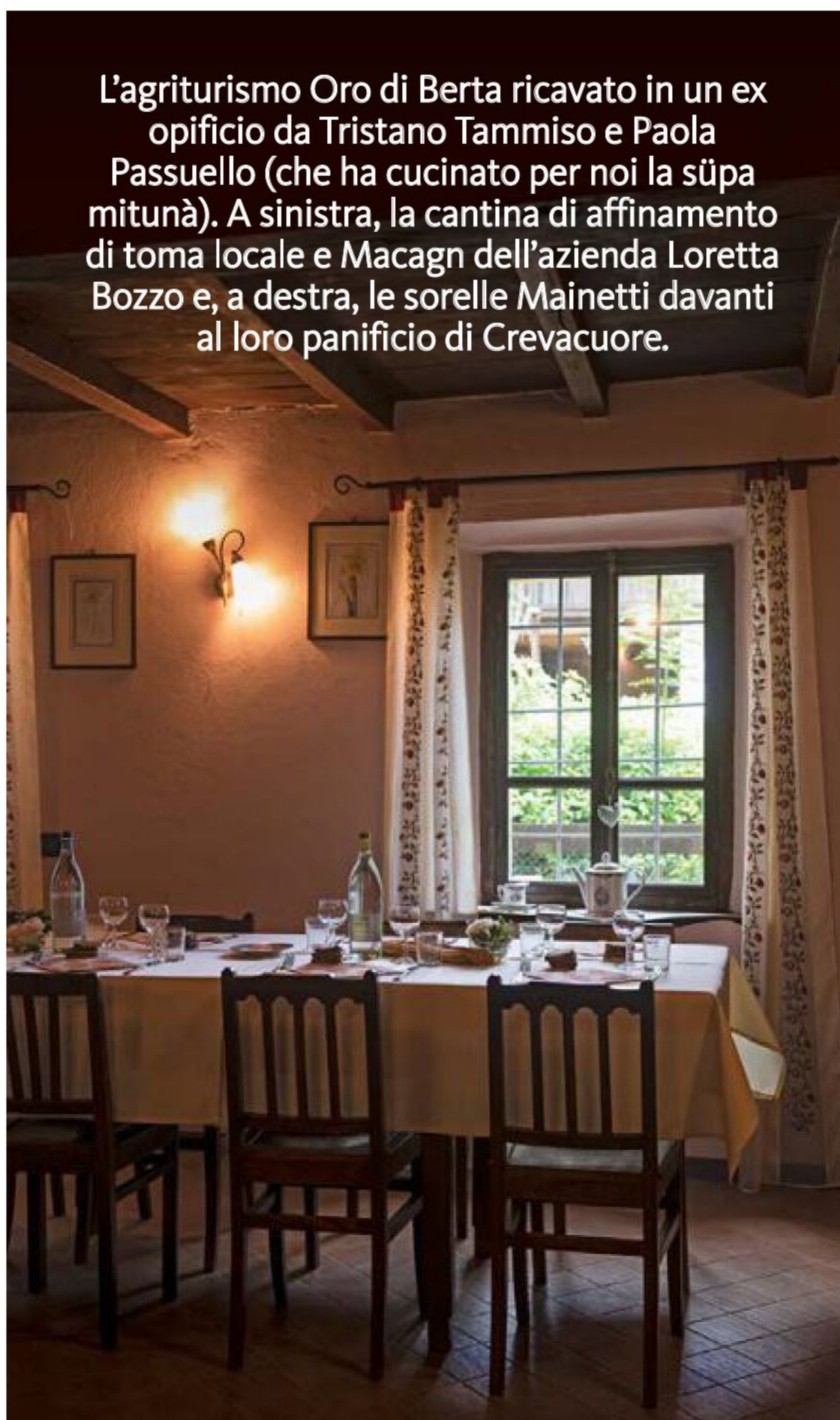


SÜPA MITUNÀ DI
PRIMAVERA

pag. 106



L'agriturismo Oro di Berta ricavato in un ex opificio da Tristano Tammiso e Paola Passuello (che ha cucinato per noi la süpa mitunà). A sinistra, la cantina di affinamento di toma locale e Macagn dell'azienda Loretta Bozzo e, a destra, le sorelle Mainetti davanti al loro panificio di Crevacuore.



Sulle montagne di Biella ogni primavera la Conca dei Rododendri si risveglia fra cespugli gonfi di fiori e tappeti di petali multicolori. Il percorso creato dai due più grandi paesaggisti italiani, Pietro Porcinai e Paolo Pejrone, è accessibile liberamente a tutti e si può definire la ciliegina sulla torta dell'Oasi Zegna, il sogno realizzato di Ermenegildo Zegna, che negli anni Venti trasformò i pascoli attorno al suo stabilimento in un bosco di oltre 100 kmq, piantando più di 500 mila alberi, fra conifere, rododendri e ortensie.

Un'area naturale protetta che è anche un ecosistema di tradizioni antiche. L'Oasi ospita infatti una comunità di piccoli produttori di specialità da scoprire, collegati fra loro dal filo rosso della Panoramica Zegna, la strada turistica di 26 km voluta da Ermenegildo, che da Trivero, dove si visita il museo di Casa Zegna, attraversa la Valsessera e arriva fino alla Valle Cervo. Lungo il percorso spettacolari vedute sulla Serra e sul Monte Rosa, numerosi sentieri per addentrarsi nel bosco, piste da sci e tante tappe gastronomiche, fra alpeggi e rifugi, caseifici e birrerie artigianali, forni e pasticcerie, agriturismi e locande.

Dall'autostrada Milano Torino si può salire all'Oasi attraversando la pianura della Baraggia, dove si produce l'unico riso Dop d'Italia, con lo spettacolo delle montagne sullo sfondo e i nidi delle cicogne fra le risaie allagate. Prima tappa al panificio delle sorelle Mainetti a Crevacuore, che sfornano ancora i Canestrej, croccanti cialde dolci antenate medievali dei Canestrelli di Biella, composti invece da wafer ripieni di cioccolato e nocciole. Si prosegue poi per la suggestiva Fabbrica della Ruota, l'antico ex lanificio Zignone in località Vallefredda oggi archivio storico del tessile, dove incontriamo Mina Novello, storica della cucina e fra i fondatori di DocBi – Centro Studi Biellesi.

È lei la nostra guida speciale per percorrere la Panoramica Zegna alla ricerca di rarità gastronomiche come la mostarda dolce di mele, che Paola Passuello dell'agriturismo Oro di Berta prepara con una lunga cottura del succo di frutta. Secondo tradizione si accompagna con la Paletta di Coggiola, una mezza spalla di maiale, passata in salamoia a maturare, per poi essere bollita e servita calda a fette spesse. Fino a pochi anni fa quest'antica ricetta rischiava di andare persa, mentre oggi nelle gastronomie si trova anche la sua versione più stagionata da consumare fredda a fette sottili. Con Mina saliamo verso l'Alpeggio Moncerchio per incontrare Luciano Ferrero, che munge ancora a mano le sue Pezzate Rosse sui prati dell'Oasi Zegna. È uno dei produttori di Macagn, un formaggio vaccino lavorato a crudo sfruttando la temperatura naturale di mungitura. Il sapore è dolce, profumato di fieno nei mesi invernali e di erbe di montagna nei mesi estivi, quando le mandrie salgono sopra i 900 metri. La Panoramica Zegna termina in Valle Cervo, dove si produce il Ratafià di Andorno, liquore dolce di ciliegie nere selvatiche il cui nome deriva dalla formula latina "et sic res rata fiat" (e così le cose sono stabilite) che anticamente accompagnava un brindisi e chiudeva i contratti. Arrivati a Biella ci fermiamo per una passeggiata nel nucleo storico del Piazzo, da dove si può scendere con la funicolare alla città bassa per fare la spesa ai banchi dei contadini nei mercati all'aperto (in piazza Falcone, lunedì e giovedì mattina e tutto il sabato; in piazza Martiri, martedì e venerdì mattina). Prima di riprendere l'autostrada c'è ancora da scoprire il Ricetto di Candelo, esempio perfettamente conservato di magazzino collettivo fortificato costruito nel Medioevo per proteggere le scorte alimentari dalle incursioni nemiche. Qualche cantina oggi è stata trasformata in locanda e c'è un fitto calendario di appuntamenti, tra cui il Mercato della Terra Slow Food che si svolge ogni prima domenica del mese.

Le risaie della Baraggia biellese, un territorio di grande interesse naturale e paesaggistico situato alle porte dell'Oasi Zegna. Molte specie di uccelli trovano cibo e rifugio.



LUOGHI ECCELLENTI UN ANGOLO DEL BIELLESE

RISOTTO AL RAGÙ DI CONIGLIO E VERMOUTH

(Ristorante La Bursch)

FACILE
PER 4 PERSONE
PREPARAZIONE 20 MINUTI
COTTURA 1 ORA E 50 MINUTI
560 CAL/PORZIONE

320 g di riso di Baraggia Dop Carnaroli
– **100 g di burro di montagna** – **brodo vegetale** – **400 ml di Vermouth** – **sale**
per il ragù **2 cosce di coniglio** – **10 g di burro** – **5 ml di olio extravergine d'oliva**
– **un cucchiaino di amido di mais** – **100 ml di brodo vegetale** – **sale**

1 Lasciate ridurre il Vermouth a fuoco molto basso per un'ora circa (dovrà dimezzarsi).

2 Fate il ragù. Disossate le cosce di coniglio e tagliatele a cubetti. In una padella fate sciogliere il burro con l'olio e rosolatevi il coniglio, spolverizzandolo con l'amido di mais. Quando sarà dorato, bagnate con poco brodo e fate cuocere per 20 minuti circa. Regolate di sale.

3 Fate il risotto. Tostate il riso nella casseruola senza condimento e portatelo a cottura bagnandolo con un mestolino di brodo di tanto in tanto. Togliete il risotto ancora al dente dal fuoco, regolate di sale e mantecate con il burro. Suddividete il risotto nei piatti e completate con il ragù e un filo di riduzione di Vermouth.

appassire la cipolla. Unite le erbe e stufate a fuoco dolce per 5 minuti.

2 Imburrate 4 ciotole di terracotta e distribuite sul fondo la metà delle fettine di pane, disponetevi sopra le erbe e spolverizzate ogni porzione con 10 g di parmigiano; ripetete lo strato di pane, versate il brodo in modo che il pane si bagni uniformemente e spolverizzate nuovamente con il formaggio.

3 Unite due fiocchetti di burro per porzione e cuocete in forno già caldo a 160° per 15 minuti, quindi alzate la temperatura a 170° e fate gratinare per 5 minuti o fino a quando il pane sarà dorato. Alla fine il liquido dovrà essersi assorbito ma la preparazione non dovrà risultare troppo asciutta.

TORTA DI PERE DI CLEMENTINA SELLA

(Ricetta storica della famiglia Sella preparata da Mina Novello)

FACILE
PER 6 PERSONE
PREPARAZIONE 40 MINUTI
+ IL RIPOSO
COTTURA 1 ORA E 10 MINUTI
190 CAL/PORZIONE

3 grosse pere sode (Kaiser o Abate molto dure) – **3 cucchiaini di vino rosso** – **5 cucchiaini di zucchero** – **2 cucchiaini rasi di farina** – **3 dl di latte** – **3 uova** – **50 g di burro** + **quello per imburrare** – **sale**

1 Sbucciate le pere, privatele del torsolo e tagliatele a fettine. Riunitele in una casseruola con la metà dello zucchero e il vino e lasciatele cuocere finché tutto il liquido formatosi sarà evaporato e le pere avranno assunto un color rubino.

2 In un'altra casseruola stemperate la farina con il latte, unitevi un pizzico di sale, ponete sul fuoco, portate a ebollizione mescolando e lasciate cuocere per 5-7 minuti. Lasciate intiepidire e aggiungete un uovo per volta, mescolando bene per incorporarli, unite il restante zucchero e la metà delle pere passate al setaccio. Rimettete sul fuoco le pere rimaste con il burro e lasciatele caramellare per 5 minuti, quindi unitele alla crema.

3 Imburrate una pirofila (30x12 cm circa), versatevi il composto e infornate a 200° per 25-30 minuti. Fate riposare il dolce per qualche ora a temperatura ambiente prima di servirlo.

TACCUINO DI VIAGGIO

AGRITURISMO ORO DI BERTA

VIA DELL'ORO 173, CASTAGNEA DI PORTULA, TEL. 333 9536085
UN OPIFICIO DEL '700 TRASFORMATO IN AGRITURISMO CON CAMERE, CON RISCALDAMENTO A LEGNA E PANNELLI SOLARI. A TAVOLA PRODOTTI PROPRI COME LA MOSTARDA DI MELE. PER NOI HANNO PREPARATO LA SÜPA MITUNÀ.

LA BURSCH

FRAZ. ORETTO INFERIORE 22, CAMPIGLIA CERVO, LABURSC.COM
COUNTRY HOUSE RICAVATA NELLE ANTICHE CASE IN PIETRA DI UN BORGO NELLA VALLE CERVO, CON BIOLAGO BALNEABILE. AL RISTORANTE LE CREAZIONI DELLA GIOVANE CHEF ERIKA GOTTA (È SUO IL RISOTTO).

OSTERIA DUE CUORI

P.ZZA CISTERNA 11, BIELLA, TEL 015 30145
SOTTO GLI AFFASCINANTI PORTICI DI PIAZZO, CUCINA PIEMONTESE DI QUALITÀ E AMBIENTAZIONE VINTAGE.

PANIFICIO MAINETTI

VIA MAZZINI 26, CREVACUORE
PER TROVARE GLI ANTICHI CANESTREJ.

AGRITURISMO ALPE MONCERCHIO

TEL. 339 7289682 BIELMONTE
CUCINA GENUINA E VENDITA DEL MACAGN, FORMAGGIO A PASTA SEMICOTTA PRESIDIO SLOW FOOD. IN PRIMAVERA SI PUÒ PARTECIPARE ALLA MUNGITURA E ALLA PRODUZIONE.

FRANGIPANE, FORNO

CONTROCORRENTE

VIA PIANE 26, MOSSO
PANE CON LIEVITO MADRE E FARINE DI GRANI ANTICHI COTTO IN FORNO A LEGNA. APERTO MARTEDÌ, GIOVEDÌ E SABATO MATTINA.

AZIENDA AGRICOLA LORETTA BOZZO

FRAZIONE GIARDINO 4B, VALDILANA LORETTA E LE FIGLIE PRODUCONO FORMAGGI, RICOTTE E BURRO, MENTRE IL MARITO SEGUE GLI ANIMALI. NELLO SPACCIO, SALUMI DI SUINO, DI VACCA, DI TORO.

LIQUORIFICIO RAPA GIOVANNI

VIA CANTONO 13, ANDORNO MICCA
FONDATO NEL 1880, PRODUCE LIQUORI E AMARI ALLE ERBE: OLTRE AL RATAFIÀ DI CILIEGIE NERE SELVATICHE, QUELLI ALLE NOCI E AL GINEPRO.

PASTICCERIA JEANTET

PIAZZA VITTORIO VENETO 16, BIELLA
BAR E PASTICCERIA VECCHIO STILE. DA PROVARE LE CUPOLE D'OROPA, LE RUE DEL RICETTO DI CANDELO, LE NOTE DI GIUSEPPE VERDI, MA SOPRATTUTTO I CANESTRELLI.

MOSCA 1916

VIA S. FILIPPO 16, BIELLA
DA OLTRE CENTO ANNI IL PUNTO DI RIFERIMENTO ENOGASTRONOMICO DEL TERRITORIO. TRA LE SPECIALITÀ, LA PALETTA BIELLESE, SALUME TIPICO.

INFORMAZIONI

OASIZEGNA.IT; ATL.BIELLA.IT;
ALPIBIELLESI.EU

INOSSIDABILE FASCINO

VICINO A PISTE DA SCI E SENTIERI, IL BUCANEVE (PANORAMICA ZEGNA, BIELMONTE, BUCANEVE.EU) È L'ALBERGO VOLUTO DA ERMENEGILDO ZEGNA CHE L'IMPRENDITORE FECE PROGETTARE, NEL '63, ALL'ARCHITETTO LUIGI VIETTI. VI SI TROVANO UN ELEGANTE RISTORANTE CON CAMINO E UNA PICCOLA SPA. LO CHEF ERNESTO TONETTO PROPONE CUCINA DEL TERRITORIO CON SPECIALITÀ COME POLENTA CONCIA, CARRÉ DI CERVO E BONET AL RATAFIÀ.

SÜPA MITUNÀ DI PRIMAVERA

(Agriturismo Oro di Berta)

FACILE
PER 4 PERSONE
PREPARAZIONE 25 MINUTI
COTTURA 40 MINUTI
430 CAL/PORZIONE

300 g di pane casereccio raffermo a fettine sottili – **250 g di erbe selvatiche miste (silene, ortica, malva, piattello, lassana, borragine...)** – **1 cipolla bianca** – **500 ml di brodo di carne** – **burro di montagna** – **80 g di parmigiano reggiano Dop grattugiato (oppure Macagn a fettine)** – **sale**

1 Mondate le erbe, fatele lessare in poca acqua bollente salata per 8 minuti, scolatele e tritatele grossolanamente. Sbucciate la cipolla e tritatela. Scaldate 40 g di burro in un tegame e fatevi



TORTA DI PERE
DI CLEMENTINA
SELLA



Il centro di Biella Piano visto dalla funicolare
che sale al Piazza, il quartiere medievale
della città, caratterizzato da portici, antiche
botteghe e locali dai romantici déhors.
Qui a lato, la torta di pere trasmessa a Mina
Novello dai Sella, importante famiglia
di industriali, politici e banchieri del Biellese.



Il giardino di Palazzo La Marmora, al Piazza
di Biella. Qui accanto, Daniela Manfredelli
che, insieme al marito Manuel Poli, sforna
il pane con lievito madre del panificio
Frangipane. A destra: gli interni
dell'albergo ristorante Bucaneve costruito
da Ermenegildo Zegna negli Anni '60.



RICETTA GOURMET

Vignarola

IL PIATTO DI TRADIZIONE ROMANA
È UN'ODE ALLA NATURA CHE RINASCE:
SI PUÒ GUSTARE SOLO IN PRIMAVERA,
QUANDO CARCIOFI, LEGUMI FRESCI
E LATTUGA SONO AL MEGLIO

testi e cura di Paola Mancuso, in cucina Elena Tettamanzi,
foto di Laura Spinelli, bere giusto di Sandro Sangiorgi





“La primavera se vede sempre prima nel piatto, quando torna ‘a vignarola”. Così commentava una vera icona della romanità: Sora Lella, al secolo Elena Fabrizi, sorella del celebre attore Aldo e a sua volta personaggio nei film di Carlo Verdone, dove interpretava se stessa. Ma Sora Lella, a tutt’oggi amatissima, è stata soprattutto una ristoratrice e una cuoca, portabandiera di una cucina popolare con salde radici nella cultura contadina. Nel suo ricettario *Annamo bene* (Giunti, 2022) la vignarola è proposta come condimento ai rigatoni, ma c’è anche chi la suggerisce sulla pasta all’uovo, chi la considera un secondo piatto, chi un contorno. Insomma, la collocazione di questa preparazione tradizionale tra le portate in menu è piuttosto flessibile, così come sono innumerevoli le piccole varianti del piatto, che tra gli ingredienti può prevedere guanciale o pancetta, cipolla tagliata fine fine o spessa, mentuccia o un po’ di pecorino romano per completare.

Riguardo alla cottura, c’è chi cuoce separatamente tutte le verdure per mantenerne la croccantezza, chi invece preferisce stufarle in successione per fare in modo che i sapori si amalgamino l’uno con l’altro a favore di una sinfonia finale, un po’ come succede per il minestrone.

Manca una versione storica della ricetta: clamorosamente, non viene citata dai più classici manuali di gastronomia tradizionale come *La cucina romana* (1929) di Ada Boni, profonda conoscitrice della cucina della capitale, e nemmeno da Anna Gosetti (*Le ricette regionali italiane*, 1967). Ne accenna solo, senza però descriverla, un autore tedesco, certo Hans Barth, che nel 1896 scriveva: “In un tripudio di carne, lessa, brasata, stracotta, braciata, e di frattaglie, le osterie (romane, n.d.r.) offrono il caldo ristorabudella della vignarola, principessa, sia in brodo che asciutta, dei primi tepori romani”.

Quindi, se la vignarola è arrivata fino a noi è solo perché tramandata dalle cucine familiari e da pochi osti. Per decenni, infatti, non è stata contemplata nel menu

dei ristoranti romani, verosimilmente perché considerata un “piatto povero” troppo semplice e casalingo, così come è accaduto per molte altre preparazioni della nostra tradizione regionale.

Sull’origine contadina della vignarola non ci possono essere dubbi, lo spiega il nome stesso. Una delle teorie più accreditate sostiene che derivi da “vigna” perché un tempo nella campagna dei Castelli Romani fave e piselli venivano coltivati lungo i filari (i legumi apportano azoto al terreno) e quindi costituivano l’ortaggio primaverile più disponibile. E ancora, il termine “vignarolo” nel dialetto locale significa “ortolano” e c’è chi ritiene che si tratti di un piatto di recupero per non sprecare quanto avanzato dalla vendita e metterlo in pentola.



BERE GIUSTO

IL MOMENTO TANTO CRUCIALE QUANTO SFUGGEVOLE PER FARE LA VIGNAROLA È IL CUORE DELLA PRIMAVERA, QUANDO COINCIDONO I TEMPI DI MATURAZIONE DEI VEGETALI CHE LA COTTURA RESTITUISCE NELLE LORO PECULIARI FRAGRANZE. ATTRAVERSO UNA SENSAZIONE GRASSA CHE NON DIVENTA MAI SOVRASTANTE, È IL GUANCIALE A TENERE IN ARMONIA LE DIFFERENZE DI GUSTO E DI TATTILITÀ FRA I PRINCIPALI INGREDIENTI. UN ULTERIORE CONTRIBUTO VIENE DAL PANE CASERECCIO CHE RENDE ANCORA PIÙ UNITO L’INSIEME DEI SAPORI. AFFIDIAMO TALE APPASSIONANTE COMPLESSITÀ A UN VINO REALIZZATO NELL’AGRO DI ARDEA, NON LONTANO DAI CASTELLI ROMANI, DALL’AZIENDA AGRICOLA I CHICCHI. SI CHIAMA BIANCO DIMÀ, È A BASE DI TREBBIANO E DISTENDE LA PROPRIA STOFFA SULLA PERSISTENZA DEL CIBO, TENENDO A BADA LA LIEVE UNTUOSITÀ CHE PUÒ RESTARE NELLA BOCCA.

INTERVISTA



Sapienza in cucina

A GROTTAFERRATA, NELL’AREA DEI CASTELLI ROMANI, IL RISTORANTE LA BRICIOLA DI ADRIANA (INSTAGRAM LABRICIOLA_GROTTAFERRATA) È PORTAVOCE DI UNA CUCINA GENUINA E ANTICHE RICETTE. QUELLE DELLA FAMIGLIA DI ADRIANA MONTELLANICO, OGGI VISPA NOVANTENNE, CON UNA LUNGA STORIA DI RISTORAZIONE ALLE SPALLE, LEGATA A STORICI LOCALI DELLA CAPITALE COME IL GLADIATORE, PRIMA DI APRIRE LA BRICIOLA. A GESTIRE IL RISTORANTE OGGI È IL FIGLIO RAUL, CHE SALDAMENTE PORTA AVANTI I PIATTI DI UNA CUCINA CASTELLANA VERACE, RACCONTATI A VOCE.

LA VIGNAROLA SI TROVA SEMPRE NEL VOSTRO MENU?

NO, SOLO IN PRIMAVERA, PERCHÉ UTILIZZIAMO PRODOTTI FRESCHI. NEGLI ULTIMI ANNI LA STAGIONE ARRIVA IN ANTICIPO E GIÀ A MAGGIO DOBBIAMO RICORRERE AI CARCIOFI “DI MONTAGNA”, CHE MATURANO PIÙ TARDIVAMENTE.

COME LA PREPARATE? CON IL PROCEDIMENTO DELLE COTTURE SEPARATE.

FACCIAMO STUFARE LE FAVE SGRANATE IN UNA BASE DI CIPOLLA BIANCA, OLIO E PANCETTA AFFUMICATA. QUINDI, AGGIUNGIAMO ACQUA, SALE E UNA PUNTINA DI ZUCCHERO PER BILANCIARNE IL SAPORE. I CARCIOFI LI PREPARIAMO ALLA ROMANA, TAGLIATI A SPICCHI E COTTI PER UNA VENTINA DI MINUTI CON AGLIO, VINO BIANCO E MENTUCCIA. I PISELLI VENGONO SEMPLICEMENTE INSAPORITI IN UN SOFFRITTO DI CIPOLLA BIANCA PER 15 MINUTI. ALLA FINE UNIAMO IL TUTTO.

COME LA SERVITE? COME ANTIPASTO, CON FETTE DI PANE DI LARIANO, TIPICO DELLA ZONA, FATTO CON FARINA SEMI INTEGRALE E LIEVITO MADRE.

GLI INDIRIZZI DI SALE&PEPE

UNA SELEZIONE DI LOCALI
ROMANI E DEL TERRITORIO
CHE OFFRONO QUESTA
E ALTRE SPECIALITÀ
TRADIZIONALI

LA BRICIOLA DI ADRIANA

*Via Domenichino 14,
Grottaferrata (Roma),
tel. 069459338*

APPENA FUORI ROMA, NELLA
ZONA DEI CASTELLI ROMANI,
È IL RISTORANTE GESTITO
DA RAUL, FIGLIO DI ADRIANA
MONTELLANICO. TRA GLI
ANTIPASTI, OLTRE ALLA
VIGNAROLA, SI POSSONO
TROVARE ZUCCHINE ALLA
VELLETRANA CON PEPERONI,
POMODORO E FORMAGGIO,
GRATINATE AL FORNO.
TRA I PRIMI, RAVIOLI RIPIENI
DI PORCHETTA, FREGNACCE
ALL'AMATRICIANA, PASTA
BROCCOLI E ARZILLA.
PER SECONDO, COSCIOTTO
DI ABBACCHIO, PORCHETTA
A CARPACCIO, CONIGLIO DI
FATTORIA ALLA CACCIATORA.

TRATTORIA CORIOLANO

*Via Ancona 14, Roma,
tel. 0644240959*

IN CENTRO, NEI PRESSI DI
PORTA PIA, È UN LOCALE
CON POCHI TAVOLI CHE
DA 90 ANNI PROPONE UNA
CUCINA TIPICAMENTE
ROMANA. CARBONARA E
SALTIMBOCCA SONO I SUOI
FIORI ALL'OCCHIELLO, MA
NON MANCANO SUPPLÌ,
BRUSCHETTE CON CICORIA
E SALSICCIA, TONNARELLI
CACIO E PEPE, TRIPPA
TRADIZIONALE E BACCALÀ
ALLA ROMANA.

FELICE A TESTACCIO

*Via Mastro Giorgio 29, Roma,
tel. 0644240959*

RISTORANTE AD ALTO TASSO
DI ROMANITÀ CHE PROPONE
UNA DELLE PIÙ APPREZZATE
INTERPRETAZIONI DELLA
CACIO E PEPE, CHE VIENE
MANTECATO AL TAVOLO.
OLTRE A QUESTO E ALTRI
GRANDI CLASSICI (GRICIA,
AMATRICIANA, CODA ALLA
VACCINARA) OGNI GIORNO
DELLA SETTIMANA SI
TROVANO PIATTI TIPICI
IN BASE ALLA STAGIONE:
PUNTARELLE IN SALSA DI
ALICI, CORATELLA CON
CARCIOFI, ARZILLA IN
BIANCO. IN PRIMAVERA NON
MANCA LA VIGNAROLA,
PROPOSTA COME
CONDIMENTO ALLE
FETTUCCINE.



1



2



3



5



4

VIGNAROLA

FACILE
PER 4 PERSONE
PREPARAZIONE 20 MINUTI
COTTURA 50 MINUTI

300 g di fave fresche sgranate – 300 g di piselli freschi sgranati – 2 carciofi romaneschi (mammole) – 2 cipollotti – qualche foglia di lattuga romana (circa 200 g) – 150 g di guanciale in un'unica fetta – mentuccia (facoltativo) – olio extravergine di oliva – sale – pepe – fette di pane casereccio per accompagnare

1 Pulite i cipollotti e affettateli finemente, eliminando la parte più verde. Lavate le foglie di lattuga e spezzettatele grossolanamente. Riducete il guanciale a listarelle.
2 Mondate i carciofi scartando le foglie esterne più dure e le punte, poi tagliateli a spicchi. Raschiate con un pelapatate la parte più alta dei gambi e riduceteli a rondelle.
3 Scaldate poco olio in una padella profonda e soffriggetevi i cipollotti e il guanciale. Fatevi insaporire i carciofi, poi bagnate con 1 mestolino d'acqua calda e cuocete per circa 5 minuti.

4 Aggiungete le fave e proseguite la cottura a fuoco dolce per 15 minuti, aggiungendo poca acqua calda, se necessario. Quindi, unite i piselli, salate, pepate, mescolate, coprite con un coperchio e cuocete dolcemente per una decina di minuti.
5 Infine, unite la lattuga e proseguite la cottura per pochi minuti, fino a quando sarà appassita e le altre verdure saranno tenere, ma non sfatte. Spegnete, mescolate vigorosamente, regolate di sale, pepate e profumate con le foglie di mentuccia (se l'usate). Lasciate riposare e servite la vignarola tiepida, con un filo d'olio e accompagnando con le fette di pane tostato. Il giorno dopo è ancora più buona.

La assaggi, ti conquista...



**E VINCI CON
BRIMI UN
SOGGIORNO DA**

5.000 €

**E 28 WEEKEND PER
DUE PERSONE
IN UN VITALPINA
HOTEL SÜDTIROL**

Muoversi all'aria aperta,
rilassarsi in piscina e sauna,
mangiare in compagnia e per
una volta pensare a sé stessi.
Alcuni tra i migliori alberghi
dell'Alto Adige per una
vacanza all'insegna della
sostenibilità: regionale,
autentica e vicina alla natura.
www.vitalpina.info



COME PARTECIPARE:

Dal 01/04/2025 al 31/10/2025 compra
un multipack mozzarella Brimi, vai sul sito
www.vinciconbrimi.it e inserisci i tuoi dati
e quelli dello scontrino d'acquisto.
Scopri subito se hai vinto uno dei 28 weekend
in palio e partecipa all'estrazione finale.

www.vinciconbrimi.it

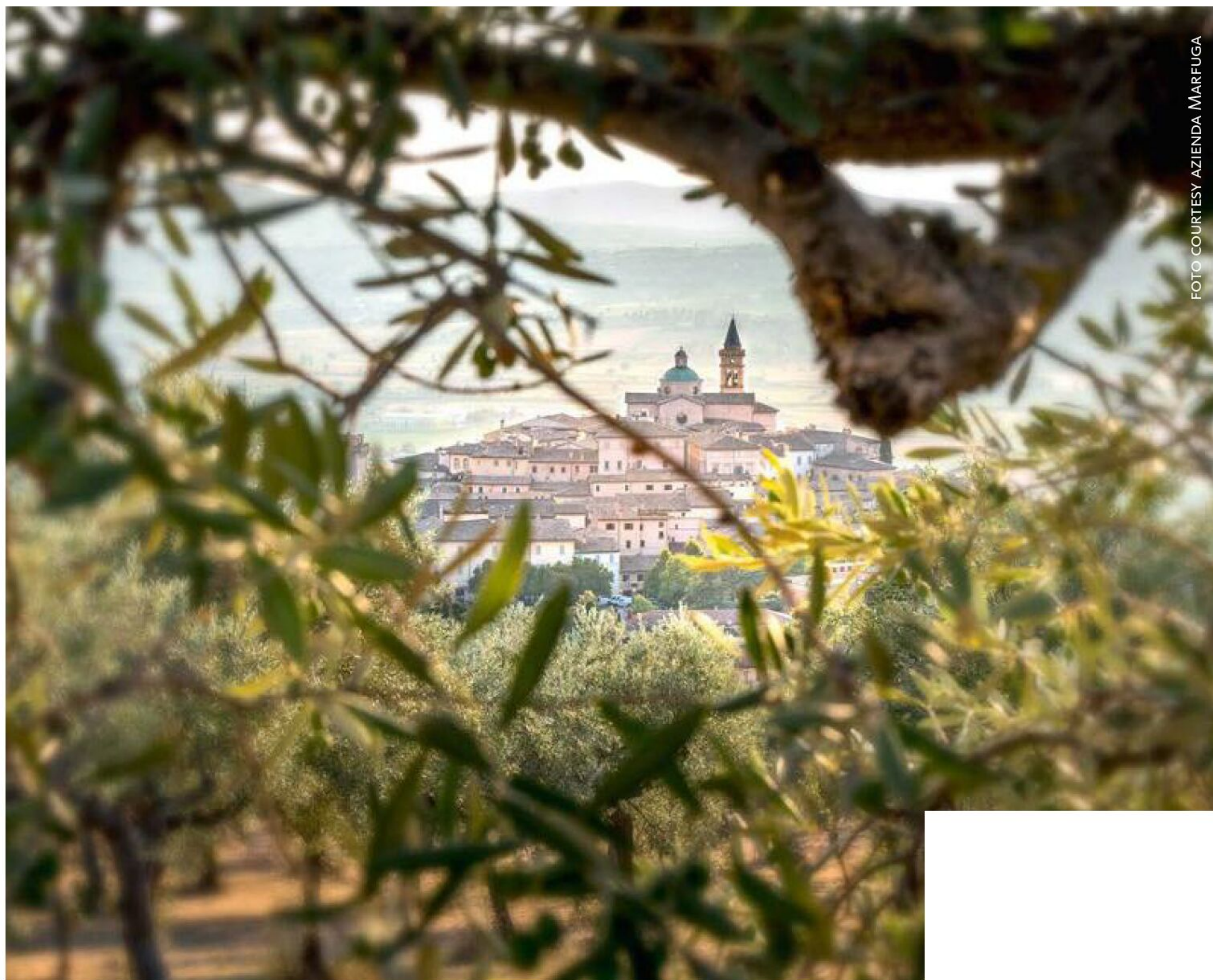


FOTO COURTESY AZIENDA MARFUGA



Verde primavera

I PISELLI, PICCOLI LEGUMI
DI GUSTO DELICATO, SI SPOSANO
CON OLI VIVACI E PROFUMATI

a cura di Silvia Bombelli, testo di Luciana Squadrilli

Per il loro colore verde brillante e il gusto dolce e delicato i piselli freschi, che compaiono sui banchi dei mercati tra aprile e maggio, sono un simbolo della primavera oltre che di fecondità e ricchezza. Si dice che portino anche fortuna: inviati come dono prezioso dagli istriani alla Serenissima Repubblica di Venezia, nel giorno di San Marco il Doge celebrava la festività patronale proprio con un piatto di risi e bisi, la tradizionale ricetta veneta a base di riso e piselli.

Ma sono tante altre le ricette da preparare approfittando della breve stagione in cui si possono mangiare freschi, mentre tutto il resto dell'anno si consumano quelli in vasetto o surgelati. Per renderli ancora più buoni e nutrienti non c'è niente di meglio che un filo d'olio extravergine a crudo. Vista la loro dolcezza, il consiglio in generale è quello di utilizzare oli profu-

mati, magari con note di erbe fresche come la menta e poco amari, ma con una vivacità spiccata e un finale elegante di pepe bianco che ne esalti la delicatezza, modulando la scelta in base alla ricetta e agli altri ingredienti. Su una vellutata liscia e fresca per dare un piacevole contrasto si può optare per un armonico monovarietale di Frantoio dal Centro Italia, o anche osare con un condimento aromatizzato alla menta, che con la sua freschezza si sposa bene alla dolcezza dei legumi. È un abbinamento che può anche essere alla base di un delizioso "pesto" cremoso e profumato (con le foglie fresche e i piselli appena sbollentati, più aglio, pinoli e formaggio) per condire pasta e riso. Per le bruschette meglio scegliere un extravergine fruttato medio e ben equilibrato, con note mandorlate. Come quello abruzzese da varietà Dritta, ideale anche per

LA NUOVA GUIDA

Ben 828 oli recensiti, realizzati da 437 aziende in tutta Italia con 183 eccellenze premiate dalle ambite Tre Foglie (massimo riconoscimento assegnato agli oli "eccezionali"). Sono alcuni dei numeri della nuova guida *Oli d'Italia* del Gambero Rosso, che si offre come utile strumento di scelta per il consumatore alla ricerca dell'alta qualità tra le bottiglie in vendita sugli scaffali e, sempre più spesso, on line. Per ogni recensione c'è anche l'indicazione della fascia di prezzo (da 10 a oltre 30 euro per litro).

OLÈA: STORIE AL FEMMINILE

Dalle tante frantoiane alle diverse associazioni di donne produttrici e divulgatrici come Pandolea e l'Associazione Nazionale Donne dell'Olio, l'extravergine in Italia (e non solo) ha uno spiccato lato femminile, tra tradizione e imprenditoria innovativa. Nel segno di questa collaborazione al femminile e della biodiversità è nata da poco la collezione Olèa Cultivar Stories: tre oli in edizione limitata realizzati da altrettante produttrici con le varietà che rappresentano i loro territori: la delicata Semidana di Stefania Cannavera dalla Sardegna, la fresca e vellutata Leccino di Federica Pascali e la profumata Nocellara di Daniela Diliberto dell'azienda siciliana Arkè. Per acquisti bonverre.it/store_locator.

“risi e bisi”, resi robusti dalla presenza di burro, cipolla, pancetta e formaggio. Mentre per un capolavoro di gusto e delicatezza come le seppie con i piselli (se cucinate in bianco, com'è tradizione nel Lazio, mentre in Emilia-Romagna e Campania compare il pomodoro) si può scegliere un elegante blend dei Laghi Lombardi, che può tornare utile anche per la vellutata già menzionata, nel caso vi si aggiunga la nota acidula di un formaggio di capra fresco o dello zenzero. Ecco, infine, un piccolo trucco: se, fuori stagione, utilizzate legumi surgelati o in vasetto, per rafforzarne gusto e profumo potete aggiungere un filo di extravergine pugliese di varietà Bella di Cerignola, caratterizzato proprio da sentori di leguminose come piselli e fave fresche.

SPAGHETTI ALLA CHITARRA CON PISELLI

FACILE
PER 4 PERSONE
PREP. 20 MINUTI
COTTURA
40 MINUTI
510 CAL/PORZIONE

320 g di spaghetti alla chitarra – 600 g di piselli con i baccelli – 300 g di polpa di agnello – 1/2 costa di sedano – 1 cipollotto – 1 spicchio d'aglio – farina – 50 ml di vino bianco – olio extravergine d'oliva – sale – pepe

1 Sgusciate i piselli. Lessate i baccelli in acqua salata con la costa di sedano per circa 15 minuti, quindi passateli al setaccio. Lessate anche i piselli per 5 minuti circa e tagliate la polpa di agnello a bocconcini.
2 Rosolate lo spicchio d'aglio in un tegame grande con un filo di olio, eliminatelo prima che inizi a prendere colore e unite l'agnello. Rosolate e sfumate con il vino, quindi unite i piselli, salate, pepate, mescolate e togliete

dal fuoco dopo 4-5 minuti. Eliminate la parte verde dura del cipollotto, infarinate le guaine e friggetele nell'olio caldo: scolate su carta da cucina.

3 Cuocete gli spaghetti in acqua salata in ebollizione, scolateli e rovesciateli nel tegame con la carne e i piselli. Unite la crema di baccelli, mescolate, guarnite con il cipollotto fritto e servite.



Perfetti con i piselli

Olio della Corte Dop dei Laghi Lombardi-Sebino, Ca' del Bosco, Erbusco (BS) Dagli olivi sulle terrazze di contenimento dei filari, nasce questo extravergine delicato ed elegantissimo con belle note floreali, erbacee e di frutta bianca con una vivace pungenza. Perfetto per le seppie con i piselli (bottiglia da 500 ml, 40 euro).

Monocultivar Dritta, Olio Gagliardi, Civitavecchia (PE) A base della tipica varietà abruzzese, è un fruttato medio-intenso, con sentori di mandorla dolce ed erbe di campo e buon equilibrio tra amaro e piccante. Da provare su risi e bisi (bottiglia da 500 ml, 13 euro).

Sassente Marfuga – 100% Frantoio, Marfuga (PG) Monovarietale di Frantoio dal bouquet aromatico affascinante e fresco. Dopo l'ingresso quasi dolce con note di mandorla, erba e carciofo, svela la presenza equilibrata di amaro e piccante con finale di pepe bianco. Ideale sulla vellutata (bottiglia da 500 ml, 26 euro).



Lambrusco *mantovano*

GIOVIALE PER
ANTONOMASIA,
IL SUO PROFUMO
EVOCA LA PRIMAVERA
E IL SUO SAPORE
L'AMABILITÀ DEI VINI
MOSSI. SERVITELO
FRESCO CON RISOTTI
AGLI ASPARAGI,
TORTELLI DI ZUCCA E
INSACCATI DEL LUOGO

a cura di Monica Pilotto, testo di Sandro
Sangiorgi, ricette di Claudia Compagni,
foto di Felice Scoccimarro, styling di Alkémia



Piatto di Claylab
di Luca Pedone.
Indirizzi a pagina 130

l'accostamento

IL LAMBRUSCO MANTOVANO A DENOMINAZIONE DI ORIGINE, COSÌ COME LE MIGLIORI VERSIONI CHE VANTANO LA PIÙ ESTESA IGT, HA UNA CORPOSITÀ CHE NON SUPERA UNA SOGLIA "DI EQUILIBRIO". IN ALTRE PAROLE, SE FOSSE PRODOTTO PER OTTENERE UN LIQUIDO PIÙ SPESSO, SI PERDEREBBERO LA PECULIARE DELICATEZZA DELL'IMPATTO AMABILE E LA STRUTTURA FLESSUOSA CHE AVVICINA QUESTO ROSSO FRIZZANTE AI TORTELLI DI ZUCCA E AD ALTRE RICETTE DOVE CONVIVONO ENERGIE COMPLESSE PER IL VINO. LO DIMOSTRA LA NOSTRA TORTA SULLA QUALE È BENE ANDARCI PIANO. IL **LAMBRUSCO DI MANTOVA ORIGINE DI BUGNO MARTINO** ABBRACCIA LA SCIA DEL CIBO E, DOPO LA SUA USCITA DALLA BOCCA, NE RESTITUISCE UN GUSTO ORIGINALE E QUASI ESOTICO. IL **LAMBRUSCO MANTOVANO CAVALCABÒ DELLA CANTINA DI VIADANA** RIMANE SULLE TRACCE DEL CIBO E NE COGLIE GLI ASPETTI NATIVI, LA FRESCHEZZA DELLA CRESCENZA E LA SALINITÀ DEL SALMONE. IL **LAMBRUSCO DI MANTOVA CASNENTA DELLA VITIVINICOLA TORCHIO** PROVA A FARE DI MEGLIO IMPEGNANDOSI NEL RICHIAMO COMPLETO DI CIASCUN COMPONENTE DELLA RICETTA, ANCHE IL PIÙ RAREFATTO.

TORTA SALATA CON
CRESCENZA E SALMONE
AFFUMICATO

pag. 118

La provincia di Mantova, incastonata nella punta sud-orientale della Lombardia, condivide da sempre conoscenze e consuetudini con la limitrofa Emilia. È l'unico luogo, per esempio, dove è consentito produrre parmigiano reggiano al di fuori della regione d'origine. Le affinità del paesaggio si riflettono anche sul vino che, a sua volta, in virtù dell'antica presenza, potrebbe aver influenzato l'idea nativa di agricoltura padana. Perciò quando si parla di Lambrusco è naturale pensare all'Emilia e alla sua eclettica capacità di accostarsi alle prelibatezze che troviamo a sud del Po.

Tuttavia, Mantova ha un documentato e personalissimo legame con questo liquido dal colore rosso vivace e dal gusto amabile. Basti pensare a Virgilio, il massimo poeta originario di Andes, piccola frazione dell'attuale provincia

lombarda oggi nota come Pietole. L'autore dell'*Eneide* e compagno di viaggio di Dante lungo la *Divina Commedia*, nella V Egloga delle *Bucoliche* menzionò la parola *labrusca*. Tale termine indicava la vite selvatica, come conferma una delle sue etimologie più accreditate che propone una fusione di *labrum* (margine dei campi) e *ruscum* (pianta spontanea). Le viti crescevano intorno ai boschi e davano acini piccoli e aspri, non utilizzati per la vinificazione, ma molto apprezzati dagli uccelli, motivo per cui venivano chiamate anche "uzeline" o "oseline", come tante altre uve sparse per la penisola dall'etimo ornitologico. Attraverso la loro domesticazione si arrivò all'odierno Lambrusco, anche se sarebbe più corretto parlarne al plurale visto il numero di vitigni con questo nome.

segue >

PATATE VULCANO CON PROVOLA E BACON

FACILE
PER 4 PERSONE
PREPARAZIONE 25 MINUTI
COTTURA 1 ORA E 25 MINUTI
400 CAL/PORZIONE

4 patate medie – 160 g di provola
– 4 fette di bacon – 120 g di cicorino
– 1 cucchiaio di aceto di mele – olio
extravergine d'oliva – sale

1 Lavate e asciugate le patate, avvolgete ognuna in un foglio di alluminio e cuocetele nel forno già caldo a 180° per circa 50 minuti. Eliminate l'alluminio e lasciatele raffreddare. Pelatele ed eliminate le due estremità, quindi tagliate a metà la parte rimasta e scavatela delicatamente da una sola estremità con uno scavino rotondo, in modo da ottenere 8 ciotoline.

2 Grattugiate la provola con una grattugia a fori grossi e suddividetene i 2/3 nelle 8 mezze patate preparate. Avvolgete mezza fetta di bacon intorno a ogni patata e fissatele con uno stecchino. Trasferitele in una teglia rivestita con carta da forno e cuocetele in forno a 180° per 30 minuti. Aggiungete la provola rimasta e proseguite la cottura per altri 5 minuti finché il formaggio si sarà sciolto.

3 Servite le patate calde con il cicorino mondato, lavato e condito con 4 cucchiaini di olio emulsionati con l'aceto e una presa di sale.



l'accostamento

LE PATATE, LA PROVOLA E IL BACON GENERANO UN INSIEME SAPORITO DI CHIARA INTONAZIONE MORBIDA. TALE PREVALENZA GUSTATIVA È APPENA ARGINATA DAL CICORINO CON LA SUA TENERA SENSAZIONE AMARICANTE. IL COMPENDIO SI ARRICCHISCE DI SFUMATURE DI LIEVE PUNGENZA E DI FRAGRANTE AROMATICITÀ. IL **LAMBRUSCO MANTOVANO ROSATO** DELLA **CANTINA SOCIALE**

QUISTELLO S'INTRUFOLA NEI PROFUMI LASCIATI IN EREDITÀ DAL CIBO E NON PERDE TEMPO, LA SUA VITALITÀ CONTRASTA LA GRASSEZZA STRATIFICATA DEL PIATTO E CI PREPARA ALL'ASSAGGIO SUCCESSIVO. IL **LAMBRUSCO MANTOVANO FRIZZANTE ROSATO 1928** DELLA **CANTINA GONZAGA** HA UNA MODALITÀ MENO ARRIVISTA, AL PRINCIPIO DELLO SVILUPPO FA SENTIRE LA VENA ABOCCATA E CIÒ SPOSA

CON SUCCESSO IL GUSTO AFFUMICATO DEL BACON, IL RESTO DEL CONFRONTO È LASCIATO ALL'EFFERESCENZA CHE FA IL SUO DOVERE CON L'UNTUOSITÀ DELLE SENSAZIONI FINALI.

IL **LAMBRUSCO DI MANTOVA ROSATO AMBULEJO** DELLA FAMIGLIA **LEBOVITZ** FA TESORO DELLA PROPRIA AGILITÀ E SODDISFA CHI AMA IL LASCITO COMPOSTO DALL'ARTICOLATA FUSIONE DEL CIBO COL VINO.

Il più diffuso nel mantovano è il Viadanese, noto anche come Grappello Ruberti, in onore dell'agronomo Ugo Ruberti che ne promosse la coltivazione. È un'uva quasi esclusiva della zona, si integra al meglio ai suoli argillosi di quest'area, ricchi di umidità, strappati al dominio delle acque nelle bonifiche di inizio Novecento. Inoltre è apprezzata per il colore e l'equilibrio tra acidi e tannini. Seguono per diffusione il Salamino, dalla buccia blu con sfumature nere, spessa e coriacea, che dona al vino profondità cromatica e struttura, il Marani, immediato e fresco, e il Maestri, asciutto e al contempo dotato di una stoffa vellutata. L'origine selvatica di queste varietà è testimoniata dal modo rustico

degli odori, diretti, vegetali e organici, e dalla veracità contadina del sapore, caratteristica che con affetto Veronelli avrebbe definito "villania". Qui il clima è noto per le estati calde e gli inverni rigidi, accomunati da una forte umidità che si trasforma in afa o in nebbia a seconda delle stagioni. Condizioni ideali per il Lambrusco che, avendo una maturazione tardiva, sviluppa al meglio il bagaglio di sostanze coloranti e le prepara all'abbraccio coi tannini al momento di formare la famiglia dei polifenoli.

La Doc Lambrusco Mantovano prevede due sottozone: Viadanese-Sabbionetano e Oltrepò Mantovano. La prima si estende tra i fiumi Po e Oglio nel sud ovest della provincia,

l'accostamento

SIAMO DI FRONTE A UN TRIONFO AROMATICO, UN OMAGGIO ALLA BIODIVERSITÀ A TAVOLA, SENZA RINUNCIARE ALLA NOBILTÀ DI PROTEINE E GRASSI ORIGINATA DAL PARMIGIANO REGGIANO. È PROPRIO IL FORMAGGIO CHE UNISCE LA CULTURA MANTOVANA A QUELLA DEL CUORE DELL'EMILIA E FA DA PONTE NELLA NOSTRA RICETTA. IL COMPITO DEI VINI SELEZIONATI È CUSTODIRE TALE

STRUTTURA SENZA CERCARE IL CONTRASTO A TUTTI I COSTI. IL **LAMBRUSCO MANTOVANO 946 CORTE DEL POGGIO** DELLA **CANTINA DI CARPI E SORBARA** CAPITA A FAGIOLO: L'IMPATTO ROTONDO E IL FLUSSO GENTILE HANNO IL POTERE DI ACCOMPAGNARE LA MEMORIA DEL CIBO FIN QUANDO L'ULTIMA NOTA NON È SFUMATA. IL **LAMBRUSCO MANTOVANO CORTESOLE** DELLA **VINICOLA DECORDI**

SI DISTINGUE PER LA FINEZZA DEL RAPPORTO TRA NASO E BOCCA, ASPETTO CHE FAVORISCE LA FATTURA DEI CAPUNSEI E L'INCONTRO CON IL RAGÙ DI PRIMAVERA. IL **LAMBRUSCO MANTOVANO IL FERRANTE** DELLA **CANTINA GUALTIERI** HA UNA TALE DUTTILITÀ DA ACCORDARSI CON I CAPUNSEI SIA AL RAGÙ CLASSICO DA CARNI DIVERSE, SIA CON IL NOSTRO DEL QUALE RISPETTANO OGNI SFUMATURA.

CAPUNSEI CON RAGÙ DI PRIMAVERA

MEDIA
PER 4 PERSONE
PREP. 50 MINUTI + IL RIPOSO
COTTURA 25 MINUTI
470 CAL/PORZIONE

250 g di pane raffermo – 2,5 dl di brodo vegetale – 1 uovo – 100 g di parmigiano reggiano Dop – 1 mazzo di asparagi – 200 g di piselli sgranati freschi o surgelati – 1 piccola cipolla bionda – 1 carota – 40 g di burro – olio extravergine d'oliva – noce moscata – sale – pepe nero

1 Spezzettate il pane e tritatelo nel mixer fino a ottenere una polvere omogenea. Insaporite con sale e noce moscata grattugiata, 80 g di parmigiano grattugiato e, sempre frullando, il brodo vegetale freddo a filo. Fate riposare l'impasto per 10 minuti, unite l'uovo sbattuto e frullate fino ad amalgamare l'impasto. Avvolgete la pasta nella pellicola e lasciatela riposare per 2 ore.
2 Mondate tutti gli ortaggi, tritate finemente la cipolla, tagliate a fettine gli asparagi tranne le punte e la carota a dadini. Stufate la cipolla in padella con il burro e 2 cucchiari di olio, unite la carota, gli asparagi a fettine, i piselli, 1,5 dl di acqua bollente, un pizzico di sale e cuocete su fiamma bassa per 7-8 minuti. Intanto scottate le punte degli asparagi in acqua bollente salata.
3 Prelevate poco impasto alla volta, fatelo rotolare sul piano di lavoro per ottenere dei cordoncini del diametro di 1/2 cm, poi ricavate degli gnocchetti lunghi 2 cm affusolando le estremità. Cuoceteli in acqua salata in ebollizione finché verranno a galla, scolateli con una schiumarola e trasferiteli nella padella con le verdure. Fateli insaporire per 2 minuti e serviteli con le punte di asparago, il parmigiano rimasto a scagliette e una macinata di pepe.

la seconda occupa l'area lombarda sull'altro lato del Po nel sud est. I vini, sempre frizzanti, possono essere rossi o rosati. Normalmente la seconda fermentazione avviene in autoclave tramite il metodo Martinotti, la cui efficacia è provata nel conservare l'amabilità caratteristica della tipologia, ma che rischia di uniformare i diversi prodotti. Sono ancora una stretta minoranza i vignaioli che sfruttano la possibile fermentazione in bottiglia del vino rimasto dolce dopo il letargo invernale. Vi sono inoltre aziende che interpretano la tipologia non seguendo il disciplinare della Doc e possono approfittare dalla Igt Provincia di Mantova.

Quando si tratta di accostarsi al cibo il Lambrusco di

queste terre gode del privilegio di un vero *genius loci*, il Po, che nel suo corso a cavallo fra Lombardia, Emilia e Veneto ne determina la cultura alimentare. Il vino del terroir Viadanese Sabbionetano accoglie un'eterogenea ricchezza di ingredienti e preparazioni, il Rosato è adatto ai salumi crudi di media stagionatura e ci evita quel finale metallico dovuto al sovrapporsi di sensazioni saline; il Rosso affronta alcuni insaccati dopo la cottura, magari accompagnati da qualche goccia di aceto balsamico. Il Lambrusco dell'Oltrepò Mantovano Rosso è sensibile a materie e ricette di acqua dolce, la sua morbidezza favorisce il contatto con i tortelli di zucca, il Rosato qualifica la delicatezza dei piccoli crostacei.

le nostre scelte

9 bottiglie selezionate privilegiando varietà del territorio e approccio naturale nei criteri di produzione

ESUBERANTI, AMABILI E SPIGLIATI



**Origine Igp
Bugno Martino**
349 4034138, € 15
Grappello Ruberti
biodinamico in
purezza e
rifermentato in
bottiglia; un esempio
di eccellenza del
territorio da premiare
con gnocco fritto e
fettine di culaccia.



**Cavalcabò Dop
Cantina di Viadana**
0375 781392, € 10
Le uve provengono
dai più vocati comuni
dell'area occidentale,
è 100% Lambrusco
viadanesi, il carattere
incisivo, immediato
e godibile si attaglia
all'orecchia
d'elefante.



**Casnenta Biologico
Torchio Vitivinicola**
328 5508662, € 7,50
Lambrusco biologico
di una cantina del
cremonese che
soddisfa per il buon
rapporto tra acidità e
struttura, un'armonia
che sposa una torta
salata al gorgonzola,
bietole e bacon.



TORTA SALATA CON CRESCENZA E SALMONE AFFUMICATO

FACILE
PER 6 PERSONE
PREP. 35 MINUTI + IL RIPOSO
COTTURA 1 ORA
305 CAL/PORZIONE

**200 g di farina 00 – 90 g di burro – 1 limone
non trattato – 300 g di crescenza – 2
cipollotti – 160 g di salmone affumicato –
olio extravergine d'oliva – sale – pepe nero**

1 Versate la farina nel mixer, unite il burro freddo a dadini e una presa di sale e frullate fino a ottenere un composto a briciole. Unite 1 dl scarso di acqua e continuate a frullare fino alla formazione di una palla di impasto. Levatelo dal mixer, appiattitelo con le mani, avvolgetelo nella pellicola per alimenti e lasciatelo riposare per 30 minuti.

2 Mondate i cipollotti, tenete da parte 4-5 delle loro foglie verdi e tagliate il resto a fettine sottili, poi fatele stufare dolcemente in un padellino con 2 cucchiari di olio, unite un pizzico di sale e lasciateli raffreddare. Stendete la pasta brisée in una sfoglia dello spessore di 2 mm, trasferitela in uno stampo dai bordi bassi del diametro di 20 cm rivestito con carta da forno, bucherellate il fondo con i rebbi di una forchetta ed eliminate la pasta eccedente. Coprite la pasta con un foglio di carta da forno bagnato e strizzato, riempitelo con gli appositi pesini e cuocete la base nel forno già caldo a 180° per 20 minuti.

3 Eliminate carta e pesini e cuocete per altri 5 minuti. Fate raffreddare la brisée, distribuite sul fondo i cipollotti, copriteli con metà della crescenza frullata con la scorza di mezzo limone grattugiata, proseguite con metà delle fettine di salmone affumicato e coprite con la crescenza rimasta.

4 Livellate la superficie e infornate la torta salata per 30 minuti. Lasciatela intiepidire, distribuite sulla superficie il salmone rimasto, la parte verde dei cipollotti tenuta da parte tagliata a fettine e completate con una generosa macinata di pepe.

ROSATI LEGGERI, BRIOSI E CONVIVIALI



**Rosato Dop
Cantina Quistello**
0376 618118, € 4,50
Da una delle zone
più vocate, un
uvaggio tra Ruberti,
Maestri e Salamino
ben equilibrati per un
rosato dal profumo
di violetta e
dall'acidità ideale
per le capesante
gratinate.



**Frizzante Rosato
"1928" Dop
Cantina Gonzaga**
0376 58051, € 8
I terreni alluvionali
sulla destra del Po
possono donare
un Rosato di buona
freschezza, intitolato
all'anno di nascita
della Cantina e da
provare coi gamberi
alla catalana.



**Ambulejo Igp
Lebovitz**
0376 668115, € 4,50
Dedicato all'antico
nome di Governolo,
dove ci fu l'incontro
che fermò Attila re
degli Unni, questo è
un Rosato che sa di
fiori e frutta acerba,
ideale sulle tartine
di riso al salto
con pancetta.

AGRESTI, ACCOGLIENTI, PROSPEROSI



**946 Corte del
Poggio Dop
Cantina di Carpi
e Sorbara**
059 8630262, € 8
Da una cantina
emiliana con vigneti
anche nel
mantovano, un
Lambrusco saporito,
versatile e generoso,
che si destreggia sui
bigoli con sardelle.



**Cortesole Doc
Vinicola Decordi**
0375 310203, € 8
Si tratta di una
grande cantina
di Cremona che
ci propone un
Lambrusco franco e
gioviale, dal colore
brillante e dalle note
di ciliegia, al quale
affidiamo una zuppa
di legumi.



**Il Ferrante Doc
Cantina Gualtieri**
0522 220032, € 8,50
A conferma del
legame di Mantova
con l'Emilia, questa
cantina reggiana
ben interpreta un
Lambrusco dal naso
ampio e generoso,
vivo nel gusto e
che chiama
i capunsei al ragù.

Prezzi forniti dalle aziende: possono subire variazioni a seconda del rivenditore

si serve così

LA VERSIONE ROSATO DEL LAMBRUSCO MANTOVANO ESPRIME LA PROPRIA VERVE A 8-10°, TEMPERATURA CHE CONSENTE DI INTEGRARE AL MEGLIO LA SENSAZIONE AMABILE DOVUTA AL LIEVE RESIDUO DI



ZUCCHERI. I TANNINI, COMUNQUE DELICATI E CHE DELINEANO CON MAGGIORE INTENSITÀ LA VERSIONE ROSSO, RICHIEDONO DI STARE FRA I 12 E I 14°; PIÙ FREDDO, IL VINO PERDE MORBIDEZZA A FAVORE DI UN AMARO SCOLLEGATO DAL RESTO,

PIÙ CALDO ESPRIME INVECE LA DOLCEZZA IN MANIERA FIN ESAGERATA. PER I VINI DA FERMENTAZIONE SPONTANEA IN BOTTIGLIA, I RESIDUI DEI LIEVITI SONO UN BENEFICIO PER LA CAPACITÀ DI TRASFORMAZIONE DI ALMENO 3-5 ANNI.

in cerca di nuovo
DECOR, DESIGN E DINTORNI

Mode e manie

KITCHEN REMIX

di Monica Pilotto

Ogni mese nuovi protagonisti sulla tavola e in cucina: piatti, tovaglie, piccoli elettrodomestici che rendono speciali i momenti di convivialità



Il colore di

maggio, quando sbocciano le rose, è quello scelto dalla designer Sami Ruotsalainen per la nuova collezione Oiva di **Marimekko**: nella french press con coperchio rosso in ceramica si preparano fino a 6 tazze di un leggero e aromatico caffè (€ 119), da servire nella mug (€ 21), mentre nel piattino si dispongono golosi biscotti (diam. cm 20, € 27).

Anche la tavola celebra la bella stagione

e si veste con tovaglie della Kitchen Collection proposte per la primavera-estate da **Caleffi**: in drill di cotone, riportano stampe digitali per una definizione perfetta di disegno e cromie, tra motivi floreali e grandi foglie esotiche su fondo bianco come sulla tovaglia Eden (3 misure, da cm 150x180, da € 36).



Passano dalla

cucina alla tavola

le Mini: casseruole mignon in alluminio di alta qualità con manici in ottone, complete di cocotte in porcellana per cotture in forno e per servire in tavola (da € 59,90). Il tagliere riporta tutte le sfumature del legno massello di noce americano, elegante e robusto si usa anche per servire in tavola (cm 40,2x30,2x4h, € 405,90).

Marcato

La cultura degli

infusi e delle erbe officinali è antica di secoli. Preparare una tisana home made o un tè speciale permette di vivere momenti di vero relax. Per fare ciò serve l'infusore composto da una parte in plastica dove mettere le foglie sfuse e da un filtro in acciaio inox da avvitare. Immerso nell'acqua calda, le foglie sprigionano aromi e sapori intensi (€ 9,90).

Tescoma

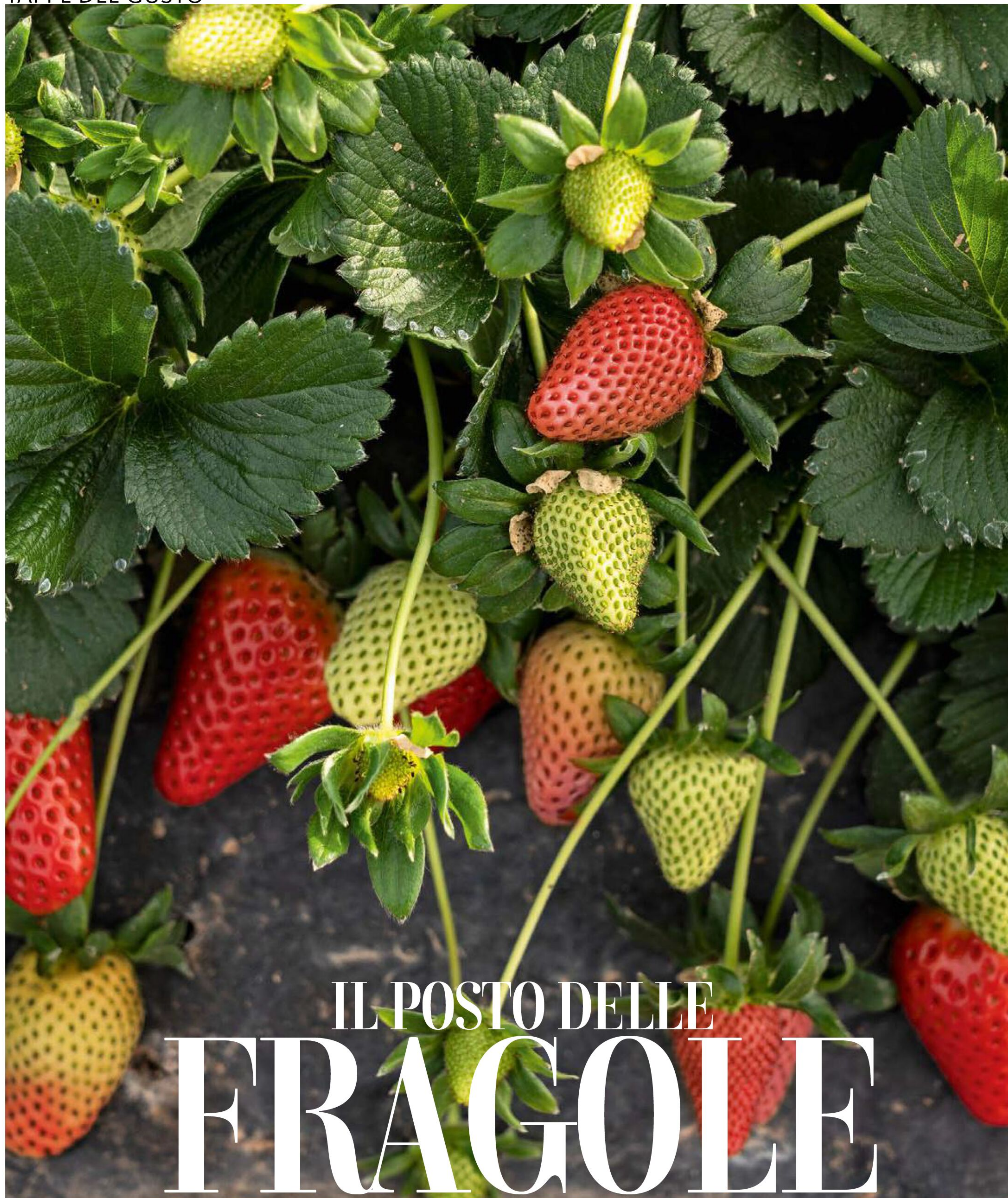
La caffettiera più amata dagli italiani,

l'iconica Moka Express creata da Alfonso Bialetti nel 1933, oggi sfoggia colori solari e gioiosi e fa parte della collezione limited edition "Mercato della Frutta" insieme alla macchina a capsule, a tazzine, mug, cucchiaini, borracce termiche, zuccheriere, tovagliette e piatti dessert dal blu cobalto al pesca, dal verde menta all'arancione, dal turchese al rosa... (€36,90). **Bialetti**

Il cabinet del vino cantina sottopiano

è decorato da inedite grafiche artistiche nate dalla matita di Elena Salmistraro, designer e artista italiana. La cantinetta ospita 41 bottiglie, ha due zone con temperature e umidità regolabili, ripiani in faggio e sportello con protezione dai raggi UV. **Signature Kitchen Suite**





IL POSTO DELLE FRAGOLE

È IL METAPONTINO, DOVE CRESCONO FRUTTI ECCELLENTI DA COLTIVAZIONI
RISPETTOSE DI QUALITÀ, AMBIENTE E CONDIZIONI DI LAVORO

a cura di Daniela Falsitta, testo di Riccardo Lagorio, reportage di Alberto Rinonapoli,
foto dei piatti di Laura Spinelli, ricette di Giovanna Ruò Berchera, in cucina Elena Tettamanzi

Rocco Zuccarella, la cui famiglia coltiva fragole dal 1957. Oggi le fragole Zuccarella sono certificate a residuo zero e i frutti vengono protetti dagli animali infestanti con la presenza di insetti antagonisti. A lato, la varietà Sabrosa.



CIALLEDDA DI PANE
MATERANO
CON LE FRAGOLE

pag. 124



Sopra, le serre di Frutthera/Nico Fruit con canalette sopraelevate per facilitare la raccolta. Il bisogno d'acqua delle piante viene monitorato per evitare gli sprechi. Nella pagina a sinistra: le fragole di varietà Inspire con marchio Matera.



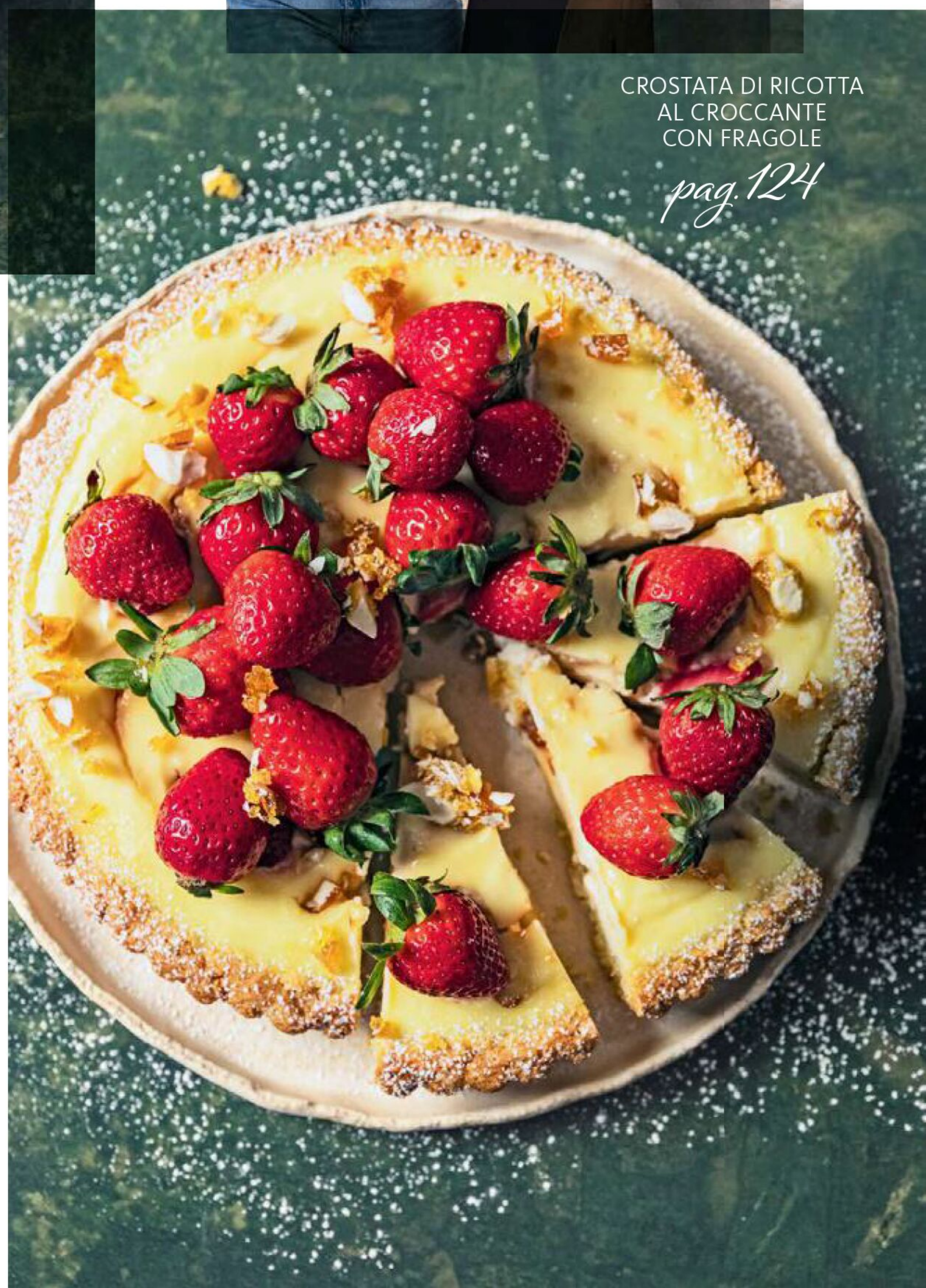
CREMA
CON FRAGOLE
E SCIROPPO
DI AGRUMI

pag. 124

I giovanissimi cugini Naomi e Christian Nicodemo, responsabili di O.P. Frutthera/Nico Fruit, una delle organizzazioni di produttori locali che si alleano per ridurre i costi e investire nel miglioramento del settore.



Qui sopra, Antonio Rubolino, responsabile dell'area Sud Italia di Apofruit: la cooperativa riunisce diversi agricoltori del Metapontino che lavorano sulla diversificazione varietale.



CROSTATA DI RICOTTA
AL CROCCANTE
CON FRAGOLE

pag. 124

La primavera nel Metapontino ha il profumo di fragola. A partire dagli anni Sessanta l'area della Basilicata che si affaccia sul Mar Jonio ha registrato numerosi investimenti nel settore, tanto da riuscire a imporsi a livello internazionale nella produzione del gustoso frutto. "Bisogna riconoscere che il microclima ha giocato a favore di questo straordinario sviluppo. L'influsso di aria temperata del golfo di Taranto e la presenza del Pollino alle sue spalle generano condizioni particolarmente favorevoli alla crescita delle fragole", spiega Christian Nicodemo, responsabile della comunicazione di O.P. Nico Fruit, una delle più rappresentative organizzazioni di produttori locali. Sono diverse infatti nel Metapontino le associazioni formate da agricoltori che, aggregandosi tra loro, riescono a ridurre i costi di raccolta, trasformazione e commercializzazione dei prodotti agricoli. In aggiunta, alla Nico Fruit, ogni anno, ci si occupa di eseguire prove sulle diverse varietà di fragole che vengono proposte dai vivaisti. "La ricerca del frutto più adatto alle esigenze del mercato deve tenere conto delle caratteristiche di durevolezza, del periodo di maturazione e del gusto e può durare anche anni", spiega Naomi Nicodemo, responsabile commerciale della stessa azienda. Per raggiungere i migliori risultati, una particolare attenzione è stata riservata alle modalità di coltivazione: sotto i tendoni, la crescita delle fragole avviene perlopiù fuori terra su apposite canalette che permettono un apporto d'acqua su misura a seconda delle necessità della singola pianta. Queste necessità vengono indicate da un luxometro, strumento che consente di misurare l'oggettiva presenza di luce e umidità nell'ambiente. L'apertura e chiusura delle serre si gestisce da remoto, in base alla temperatura del momento. "Le radici delle piante vengono alimentate con un'innovativa miscela di fibra di cocco macinata e perlite naturale che ricrea le condizioni del suolo", spiegano i due giovanissimi cugini Nicodemo. "E nulla viene sprecato: l'eventuale eccesso d'acqua è riciclato attraverso le canalette. L'impegno più importante che ci siamo presi però riguarda le condizioni delle persone che si dedicano alla raccolta. Non devono rimanere chine per ore perché le fragole sono piantate ad altezza d'uomo, con un decisivo miglioramento della qualità del lavoro". La varietà che coltivano oggi si chiama Inspire, con il marchio commerciale Matera. Si tratta di una fragola dalla

croccantezza media, con buona forma conica e dalla lunga durata di conservazione.

"Fino a qualche anno fa la varietà prodotta in Basilicata era quasi esclusivamente la Sabrosa, che ha reso questa regione un punto di riferimento nel settore", chiarisce Antonio Rubolino, responsabile dell'area sud Italia di Apofruit, a una decina di minuti d'auto dai Nicodemo. "Oggi la diversificazione varietale permette di soddisfare le differenti richieste del mercato e garantire una continuità produttiva più ampia. La nostra cooperativa è presente in Basilicata dal 2004, ma ora stiamo assistendo a un importante cambio generazionale: nelle aziende agricole molti giovani scelgono di restare e investire nel settore, portando innovazione e continuità alle imprese di famiglia". Anche così la crescita si consolida di anno in anno, creando un fermento positivo e ottime prospettive per il futuro della filiera.

In un paesaggio verdeggianti, fertile e caratterizzato da dolci declivi, servono altri dieci minuti per raggiungere il nuovissimo impianto di lavorazione e stoccaggio della O.P. Tenute Zuccarella: 8000 mq coperti dove si trovano tutta la frutta e la verdura coltivate in questa piccola California. La famiglia di Rocco Zuccarella coltiva i rossi frutti dal 1957 e ha bandito la chimica. "Le nostre fragole sono certificate a residuo zero: adottiamo infatti la lotta integrata degli animali infestanti con insetti antagonisti. Inoltre siamo soggetti alle ispezioni del Grasp, il comitato che aiuta i produttori a stabilire un buon sistema di gestione sociale e garantire la buona qualità del lavoro ai dipendenti", prosegue. Per alcuni anni Rocco Zuccarella ha ricoperto il ruolo di presidente del club Candonga, il nome commerciale della varietà Sabrosa, di cui fanno parte 20 soci. "Anche in questo caso c'è un preciso disciplinare da seguire che riguarda il livello di qualità delle fragole". Il profumo intenso, il colore omogeneo e brillante, la forma conica quasi perfetta sono solo alcuni dei criteri a cui attenersi nella cernita dei frutti migliori. La durata di conservazione è media, ma tale da permettere di raggiungere i mercati più lontani, d'Irlanda e Regno Unito.

le nostre scelte

O.P. Frutthera Growers
Soc. Coop. Agricola
Via Provinciale, 15
Scanzano Jonico (MT)
Telefono 0835954666

Apofruit Italia Società Cooperativa Agricola
S.S. 106, km 428,300
Scanzano Jonico (MT)
Telefono 0835950211

O.P. Tenute Zuccarella
S.S. 598 Val d'Agri,
km 119,200
Scanzano Jonico (MT)
Telefono 0835954209

CIALLEDDA DI PANE MATERANO CON LE FRAGOLE

FACILISSIMA
PER 4 PERSONE
PREPARAZIONE 20 MINUTI
+ IL RIPOSO
COTTURA 5 MINUTI
340 CAL/PORZIONE

1/2 forma di pane materano raffermo da circa 400 g – 400 g di fragole del Metapontino – 2 cetrioli medi – 1 grossa cipolla rossa dolce – 300 g di pomodorini datterini rossi e gialli (o 2 pomodori cuore di bue) – 4 coste di sedano tenere e con le foglie – 3 ciuffi di basilico – olio extravergine d'oliva lucano – sale – pepe nero in grani

1 Tagliate il pane a fettine e fatelo tostare leggermente in una teglia rivestita con carta da forno a 180°, facendo attenzione a non lasciarlo colorire. Sfornatelo, spezzettatelo e lasciatelo raffreddare. Spruzzatelo con un po' di acqua fredda.

2 Lavate le fragole, scolatele bene, eliminate il picciolo e dividetele a metà. Lavate i cetrioli, spuntateli e riduceteli a rondelle. Sbucciate la cipolla e affettatela finemente. Lavate i pomodorini, asciugateli e tagliateli a metà. Private il sedano dei filamenti, affettatelo e tagliate a striscioline qualche fogliolina scelta tra le più tenere.

3 Mettete tutti gli ingredienti preparati in una ciotola capiente, aggiungete le foglie di 2 ciuffi di basilico spezzettate con le mani, condite con olio, sale e pepe macinato, mescolate e fate riposare per 10 minuti. Completate con il resto del basilico sfogliato e servite.

CREMA CON FRAGOLE E SCIROPPO DI AGRUMI

FACILE
PER 4 PERSONE
PREPARAZIONE 20 MINUTI
COTTURA 50 MINUTI
420 CAL/PORZIONE

500 g di fragole del Metapontino – 300 ml di latte fresco intero – 200 ml di panna fresca – 6 tuorli – 100 g di zucchero – 1 limone non trattato – 1 arancia non trattata – 25 g di amido di mais – 2 cucchiaini di liquore all'arancia – 20 g di burro – zucchero a velo

1 Grattugiate la scorza del limone e dell'arancia, spremete entrambi i frutti e mettete in un pentolino il succo e le scorze, poi aggiungete la metà dello zucchero e cuocete finché il liquido si sarà ridotto della metà. Lasciate raffreddare lo sciroppo di agrumi.

2 Portate quasi a ebollizione il latte con la panna. Sbattete i tuorli con lo zucchero rimasto, poi unite l'amido di mais e di seguito 40 ml di sciroppo agli agrumi, il liquore e mescolate, infine aggiungete il mix di latte e panna, versandolo a filo senza mai smettere di mescolare con una frusta.

3 Imburrate una pirofila rotonda in ceramica, a bordi medio alti, sistemate sul fondo 300 g di fragole divise in quarti o a metà se piccole, irroratele con il resto dello sciroppo agli agrumi, versate sopra il composto a base di uova, latte e panna e cuocete in forno già caldo a 160° per circa 40 minuti, finché si sarà rappreso (il tempo di cottura dipende dallo spessore della pirofila). Sforbate, lasciate raffreddare e decorate con il resto delle fragole affettate e disposte al centro formando una sorta di fiore. Spolverizzatele con zucchero a velo e servite.

CROSTATA DI RICOTTA AL CROCCANTE CON FRAGOLE

MEDIA
PER 8 PERSONE
PREPARAZIONE 1 ORA
+ IL RIPOSO
COTTURA 50 MINUTI
430 CAL/PORZIONE

per la pasta frolla all'olio

150 g di farina tipo "0" – 70 g di semola rimacinata di grano duro – 70 g di zucchero semolato – 80 ml di olio extravergine d'oliva – 20 ml circa di passito di Malvasia bianca di Basilicata o altro vino passito – 1 limone non trattato – 2 tuorli – 20 g di albume (la metà dell'albume di un uovo grande) – 1 cucchiaino raso di lievito vanigliato per dolci – sale

per farcire e decorare

500 g di fragole del Metapontino – 500 g di ricotta cremosa di pecora – 100 g di croccante alle mandorle – 2 uova – 2 tuorli – 50 g di zucchero semolato – 1 limone non trattato – 1 cucchiaino colmo di amido di frumento – 30 ml di limoncello o di liquore all'arancia – 1 cucchiaino di zucchero a velo

1 Fate la frolla. Montate i tuorli e l'albume con l'olio in modo da ottenere una sorta di maionese. Mescolate le due farine con il lievito e impastatele con la "maionese" preparata, lo zucchero, la scorza di limone grattugiata, un pizzico di sale e il vino passito sufficiente a ottenere una pasta morbida ma consistente. Formate un panetto appiattito e fatelo riposare per mezz'ora in frigo avvolto nella pellicola.

2 Fate la farcia. Mettete la ricotta, l'amido, la scorza grattugiata del limone e lo zucchero semolato in una ciotola e lavorate il mix per 2-3 minuti, incorporate quindi i tuorli e le uova, il limoncello e, di seguito, il croccante tritato e 200 g di fragole tagliate in quattro.

3 Stendete la pasta sottile, ricavando un grosso disco e foderate una tortiera di 24 cm, rialzando i bordi di circa 3 cm. Punzecchiate il fondo con una forchetta, riempite il guscio con la farcia preparata, livellatelo e cuocete in forno già caldo a 180° per 45-50 minuti. Sforbate, lasciate raffreddare e decorate la crostata con il resto delle fragole. Spolverizzate con lo zucchero a velo subito prima di servire.

Social Food

seguiteci su   

ALLA RICERCA DEL CIBO DI STRADA APPRODIAMO NEI PAESI DEL MEDITERRANEO, DOVE LA CUCINA ALTA SI FONDE A QUELLA POPOLARE E OGNI ORA È GIUSTA PER GUSTARE. SEGUITE SUL NOSTRO PROFILO IG I CONTRIBUTI DI DUE ESPERTE



@SICILIANICREATIVI



SE IN ITALIA SI PARLA DI “**CIBO DI STRADA**” LA SICILIA NON TEME CONFRONTI. ECCOCI INFATTI A SUGGERIRVI ARANCINI, PANELLE, CANNOLI DAL PROFILO IG **@SICILIANICREATIVI** CHE **ADA PARISI** AGGIORNA CON RICETTE DELLA SUA ISOLA MOSTRANDO UNA PREDILEZIONE PER LO STREET FOOD. LAUREATA IN LETTERE CLASSICHE E GIORNALISTA, DA QUANDO LA VITA L'HA PORTATA A ROMA LA CONTENT CREATOR SICILIANA SI È DEDICATA A RICOSTRUIRE LA MEMORIA DELLE **RICETTE DI FAMIGLIA**, UN LAVORO CHE SI È POI ESTESO AI PIATTI DELLA CAPITALE E ANCHE ALL'ESTERO. ATTRAVERSO IMMAGINI E VIDEO, ADA INOLTRE RACCONTA I TERRITORI E I PRODOTTI AGROALIMENTARI, CREANDO ITINERARI DI VIAGGIO PERCHÉ, Afferma, “OVUNQUE CI SIA BONTÀ, C'È BELLEZZA”.

“PER CONOSCERE DAVVERO LA CULTURA DI UN LUOGO BISOGNA ENTRARE NELLE SUE CUCINE”, SOSTIENE **NICOLETTA ATZENI**, CONTENT CREATOR E DOCUMENTARISTA SARDA LAUREATA IN COMUNICAZIONE. SUI SOCIAL NIKY RACCONTA LE RICETTE PIÙ POPOLARI E LO STREET FOOD DEI **PAESI A SUD DEL MEDITERRANEO** COME PUNTO DI PARTENZA PER SCOPRIRE L'IDENTITÀ DEI LUOGHI. “GLI INGREDIENTI E I GESTI CUSTODISCONO TRACCE DI STORIA, GEOGRAFIA, ECONOMIA E RELAZIONI SOCIALI”, Afferma. GRAN PARTE DELLA SUA ISPIRAZIONE SI DEVE AL **MAROCCO**, LA SUA CASA ADOTTIVA, DOVE OGNI PIATTO È UN INVITO A CONNETTERSI CON GLI ALTRI E A GUARDARE LA DIVERSITÀ COME QUALCOSA CHE CI RIGUARDA MOLTO DA VICINO.



@CUCINESENZACONFINI



Il grill elettrico e apribile a 180°, con doppia piastra antiaderente Techno Collection di Brandani, non produce fumo, non disperde calore e mantiene costante la temperatura. Le due piastre sono rimovibili per una pulizia più accurata ed efficace e hanno manopole distinte per la regolazione del calore (W 2000, € 160).
Indirizzi a pagina 130



Grill da tavolo

COMODO, PICCOLO E FACILE
DA USARE, IDEALE PER
GRIGLIATE DOMESTICHE MA
ANCHE IN CAMPEGGIO,
IN CAMPER O IN BARCA

a cura di Monica Pilotto, testo di Francesca Tagliabue,
still life di Felice Scoccimarro, styling di Alkémia

La cottura di carne e pesce su fiamma e carboni è nata con la scoperta del fuoco. Solo nel 1492, dopo l'arrivo di Colombo nelle Americhe, gli spagnoli scoprirono come le tribù carai-biche arrostitavano la carne su griglie di legno poste su braci ardenti sistemate in un fosso, un metodo lento di cottura chiamato *barbacoa*, da cui deriva la parola barbecue o BBQ. Le prime piastre per grigliare vennero invece realizzate in argilla, in Messico e America Centrale, nel XIX secolo: i coloni spagnoli adottarono questo sistema per grigliare e lo chiamarono *plancha*, cioè "piastra di metallo". Nacquero molte ricette di cibi (carne, pesce, verdure, pane, polenta, etc.) cucinati *a la*

plancha, cioè grigliati su una piastra di metallo rovente, presente oggi anche in molti grill da tavolo. Sebbene il grill da esterni, portatile e su ruote, si sia diffuso dalla Seconda Guerra Mondiale

in avanti, il primo grill da tavolo lo anticipò di ben dieci anni, proprio nella patria degli hamburger e del BBQ, da una fonte improbabile: la grande fabbrica di automobili americana Ford Motor Company. Visti gli abbondantissimi trucioli e scarti di legno dei processi di fabbricazione, nel 1935 Ford iniziò a vendere presso le sue concessionarie un set da picnic che includeva una piccola griglia e un sacchetto di mattoncini di carbone, in modo che i viaggiatori potessero accam-

prezioso multitasking

In un solo strumento, versatile e compatto, si combinano le funzioni grill, bbq, cottura al vapore, al forno e in alcuni modelli persino l'affumicatura. Il timer permette di impostare i tempi di cottura, i sensori di controllare la temperatura, distribuendo un calore uniforme e mantenendo in caldo il cibo

SPIEDINI DI SALMONE E GAMBERI

FACILE
PER 4 PERSONE
PREP. 45 MINUTI
+ IL RIPOSO
COTTURA 12 MINUTI
620 CAL/PORZIONE

600 g di salmone – 400 g di code di gamberi – 100 g di bacon affettato – 400 g di pomodorini – 30 g di misticanza – erbe miste (erba cipollina, basilico, finocchietto) – 1 spicchio d'aglio – 2 zucchine – 120 g di feta – 1 arancia non trattata – 1 limone – semi di sesamo – origano – menta – aceto balsamico – olio extravergine d'oliva – sale – pepe

1 Lavate i pomodorini, tagliateli a metà e trasferiteli in una ciotola con l'aglio sbucciato e schiacciato, le erbe miste tritate, olio, aceto, sale e pepe e lasciate insaporire. Tagliate a cubotti il salmone, bagnatelo con il succo del limone, cospargetelo con la scorza grattugiata dell'arancia, l'origano, pepate e fate marinare al fresco. Lavate le zucchine, spuntatele, tagliatele a fette nel senso della lunghezza; tagliate a cubetti la feta, conditela con pepe, menta e origano e avvolgete ogni

cubetto in una fettina di zuccina.

2 Private i gamberi del filetto nero, pepateli e avvolgeteli in mezza fetta di bacon. Sgocciolate i cubotti di salmone e spolverizzateli con i semi di sesamo, poi infilateli negli spiedini alternati a gamberi e feta. Spennellate con poco olio una piastra, scaldatela ad alta temperatura e cuocete gli spiedini su tutti i lati per pochi minuti.

3 Eliminate l'aglio dai pomodori, mescolateli all'insalata con le erbe e conditeli con olio e un pizzico di sale.

parsi e cucinare durante i loro viaggi. Fu un grande successo che funzionò egregiamente per un decennio. Invece il primo vero grill da tavolo a doppia piastra riscaldato elettricamente, il George Foreman Grill, fu introdotto solo nel 1994: si trattava di una griglia da interni leggermente inclinata che cuoceva su entrambi i lati contemporaneamente; l'inclinazione riduceva il contenuto di grassi di hamburger e altre carni, drenandoli in un serbatoio separato e ottenendo così una cottura più sana e con una diminuzione sensibile di fumo in cucina.

Oggi i grill da tavolo elettrici sono disponibili in varie dimensioni, stili e colori, dai modelli base a quelli più avanzati. Alcuni hanno la funzione di affumicatura, capace di migliorare il sapore dei cibi, altri hanno la modalità BBQ oppure cuociono al vapore o ancora sono dotati di forno con accessorio adatto per cucinare pizza, lasagne e dolci. Tutti i modelli offrono sensori integrati per il controllo della temperatura e timer per impostare il tempo giusto – elementi fondamentali per la buona riuscita della cottura – con programmi automatici per rosolature di alta qualità. Le griglie sono tutte antiaderenti e lavabili in lavastoviglie e garantiscono una distribuzione uniforme del calore, così da ottenere cibi cotti a puntino; alcune sono basculanti per adattarsi meglio allo spessore del cibo e tutte hanno vaschette raccogli-grasso removibili che riducono al minimo il fumo. Nonostante ciò, ricordiamo che la quantità di fumo emessa dipende anche dal tipo di cibo grigliato, soprattutto se ha un alto contenuto di grassi o se vengono utilizzate marinate zuccherate.



utile e dilettevole

STORIE DI OGGETTI IN CUCINA



Display digitale per controllo temperatura e tempo cottura con due termostati indipendenti e 3 funzioni di cottura: grill, aperta con griglia e piastra liscia e simil forno (€ 245). **Braun su QVC.it**



Set di 2 piastre removibili e lavabili in lavastoviglie, rivestimento antiaderente di alta qualità, temporizzatore e temperatura regolabili, vaschetta raccogli-gocce integrata (€ 179,90). **Cuisinart**



Tre funzioni di cottura one-touch: grill, BBQ, panini; impostazione alimenti e temperatura fino a 230°, piastre reversibili in ceramica liscia e con scanalature, raccogli-gocce removibile (€ 219,90). **Sage**



Grill elettrico digitale touch screen, 4 programmi con tempi di cottura e temperature preimpostati, cottura in modalità manuale da 150° a 230°, con piastre antiaderenti, una liscia e una rigata, intercambiabili (€ 249). **Tescoma**



GrillQ Taste ha due piastre antiaderenti e basculanti, estraibili e lavabili come il vassoio raccogli-grassi, timer e temperatura regolabili e 5 livelli di cottura (€ 100). **Ariete**



Design Matteo Thun & Antonio Rodriguez, griglia e BBQ, sensore temperatura e distribuzione uniforme del calore; 6 programmi automatici, piastre antiaderenti lavabili in lavastoviglie (€ 219). **Zwilling**



Optigrill 4 in 1 XL è griglia, BBQ, forno anche per pizza e lasagne e dolci, e cuoce un pasto completo grazie a 12 programmi, calcola lo spessore del cibo e regola il tempo di cottura, piastre extra-large per 6-8 persone (€ 379,99). **Moulinex**

design da premio

Si è aggiudicato il Red Dot Award per il design il barbecue elettrico Lumin proposto in 5 colori: versatile, multifunzionale, compatto, raggiunge temperature superiori a 315°, può affumicare e cuocere al vapore verdure, stufare salsicce e tenere in caldo il cibo; le griglie in ghisa smaltata vanno in lavastoviglie (€ 399). **Weber**



INTERVISTA



Trucchi e consigli

AUTORE DEL LIBRO **CUOCERE, DALLA SCOPERTA DEL FUOCO AI GIORNI NOSTRI** E CURATORE DELLA GUIDA **OSTERIE DI SLOW FOOD**, EUGENIO SIGNORONI SVELA I SEGRETI DELLA COTTURA SUL GRILL. **COME SCEGLIERE UN GRILL DA TAVOLO?** PER UN USO FREQUENTE, L'IDEALE È UNA PRATICA SOLUZIONE ELETTRICA, ANCHE IN FUNZIONE DELLA DIMENSIONE DEL TAVOLO: OGNI COMMENSALE DEVE POTER FACILMENTE RAGGIUNGERE LA GRIGLIA. **PER MINIMIZZARE IL FUMO?** EVITARE CIBI MOLTO GRASSI O UNTI; IN ALTERNATIVA, NON METTERLI DIRETTAMENTE SOPRA LE ZONE DOVE SI PRODUCE CALORE. LA GRIGLIA – QUASI SEMPRE IN ACCIAIO E FACILE DA GESTIRE – VA PULITA MOLTO BENE PER EVITARE CHE EVENTUALI RESIDUI BRUCINO. BENE ANCHE MANTENERE UN CALORE COSTANTE E NON TROPPO INTENSO: FINIREBBE PER BRUCIARE SENZA CUOCERE. **QUALCHE DITTA PER UN RISULTATO OTTIMALE?** OLTRE A EVITARE PEZZI TROPPO GRASSI, CONVIENE CHE NON SIANO TROPPO GRANDI, PERCHÉ AVREBBERO TEMPI DI COTTURA LUNGI. LA GRIGLIA VA ACCESA IN ANTICIPO IN MODO CHE SIA CALDA E NON PERDA TEMPERATURA QUANDO VI SI METTE IL CIBO.

sale&pepe shopping



VAL VENOSTA BOX FESTA DELLA MAMMA

La Val Venosta è come una mamma per i suoi frutti: li coccola e li accudisce per farli crescere sani, splendenti e rigogliosi e, in occasione della Festa della Mamma, racchiude le sue bontà in una box in edizione limitata con 18 momenti di genuina bontà, da condividere e assaporare in compagnia!



Vervys fettine di mozzarella e scamorza 100% vegetali

Vervys presenta le nuove Fettine 100% vegetali, disponibili nelle varianti Mozzarella e Scamorza. Alternativa vegetale alla mozzarella a fette, sono un prodotto sano e gustoso, prive di allergeni, senza latte, senza lattosio né derivati animali e rappresentano un'opzione ideale per chi segue un'alimentazione vegana, vegetariana o flexitariana, inoltre sono realizzate con Crema di riso Bio SuRice®.

FAGOTTINO BY ARTISIA

Fagottino 3D di Artisia è un'ampolla di pasta dagli orli corposi e sinuosi e dalla texture stimolante.

Fritto, al vapore, al forno o cotto in acqua, Fagottino 3D permette di adattare ai vostri ritmi e alle vostre abilità sia la tradizione sia le ricette più creative. In un attimo ecco pronti sfiziosi bocconi per un aperitivo, 'svelti' finger food per un pic-nic, impeccabili cestini per un ritrovo tra amiche, goderecci sfizi per il proprio piacere.



KOCH PASTA SFOGLIA SURGELATA

Koch, azienda altoatesina specializzata nella produzione di prodotti freschi sottozero, propone la Pasta Sfoglia Surgelata. Già pronta da stendere, versatile e facile da usare, è ideale per piatti dolci e salati come vol-au-vent, torte salate e strudel. Realizzata con ingredienti di alta qualità e senza additivi, la Pasta Sfoglia di Koch ha 144 strati sottili.



Yogurteria FROZEN KEFIR

Yogurteria® lancia il Frozen Kefir, una novità assoluta con autentico kefir, disponibile da aprile nel banco surgelati. Il nuovo Frozen Kefir è declinato in due deliziose referenze: Frozen Kefir Naturale, cremoso e delicato, e Frozen Kefir Multifrutti, con sapori tropicali di arancia, ananas, papaya e frutto della passione. Entrambi senza glutine né lattosio.



BERGADER Cremosissimo

Cremosissimo è un formaggio a pasta molle che unisce morbidezza, delicatezza e il sapore autentico della montagna. Perfetto da gustare da solo, oppure come ingrediente versatile in cucina: ideale per risotti cremosi, per arricchire secondi piatti, da fondere in salse vellutate o per creare creme.

Senza glutine, senza conservanti, senza OGM e con caglio microbico. Realizzato con il miglior latte delle Alpi, è naturalmente privo di lattosio grazie al processo di stagionatura.

NEL NUMERO DI GIUGNO

Complice il sole, lo sciabordio dell'acqua,
gli amici e tanti piatti semplici
e goduriosi è il momento di un buon
PRANZO AL MARE (ma anche al lago
o al fiume). Poi è tempo
di **PISELLI**, di **CILIEGIE** e di **PIZZA**
(da accompagnare a un buon vino).
Ed è ora di gustare il **PESCE**,
imparando a sceglierlo nel rispetto
dell'ambiente marino.

in edicola
dal 28 maggio

Informativa sulla Privacy

I dati personali forniti verranno trattati in conformità con il Regolamento (UE) 2016/679 (GDPR). Il titolare del trattamento è Mens Sana Edizioni S.r.l. I dati saranno trattati per finalità editoriali, inclusa la pubblicazione di contenuti e l'invio di comunicazioni relative ai nostri prodotti e servizi. Il trattamento si basa sul consenso dell'interessato, che può essere revocato in qualsiasi momento. Hai il diritto di accedere, correggere o cancellare i tuoi dati personali. Per esercitare questi diritti, contattaci alla email privacy@mensedizioni.it. I dati saranno conservati per il tempo necessario a soddisfare le finalità per cui sono stati raccolti. Per maggiori informazioni, consulta la nostra informativa completa sulla privacy disponibile al seguente link: www.mensedizioni.it/privacy-policy



Accertamento n. 36 - Certificato n. 9358
rilasciato il giorno 06/03/2024
Rilasciato a Editore Stile Italia Edizioni S.r.l.

sale&pepe

Mens Sana Edizioni

maggio 2025

DIRETTORE EDITORIALE

Laura Maragliano - laura.maragliano@mensedizioni.it

DIRETTORE RESPONSABILE

Livia Fagetti - livia.fagetti@mensedizioni.it

REDAZIONE

Enza Dalessandri CAPOREDATTORE - enza.dalessandri@mensedizioni.it

Lisa Bernardinello CAPOREDATTORE - lisa.bernardinello@mensedizioni.it

Cristiana Cassé CAPOSERVIZIO - cristiana.casse@mensedizioni.it

Ivana Novelli VICECAPOSERVIZIO - ivana.novelli@mensedizioni.it

Monica Pilotto VICECAPOSERVIZIO - monica.pilotto@mensedizioni.it

Silvia Bombelli - silvia.bombelli@mensedizioni.it

Daniela Falsitta - daniela.falsitta@mensedizioni.it

Silvia Viganò - silvia.vigano@mensedizioni.it

SEGRETERIA DI REDAZIONE

Cinzia Campi RESPONSABILE - cinzia.campi@mensedizioni.it

ICONOGRAFICO

Paolo Riosa - paolo.riosa@mensedizioni.it

HANNO COLLABORATO A QUESTO NUMERO Stefania Aledi, Alkèmia, Alessandra Avallone, Aura Basso, Laura Cereda, Daniele Cernilli, Chris Court/Taverne Agency/Living Inside, Claudia Compagni, Stefania Giorgi, House of Picture/Living Inside, Luca Iaccarino, Riccardo Lagorio, Maurizio Lodi, Paola Mancuso, Francesca Moscheni, Serenella Parri, Alberto Rinonapoli, Giovanna Ruò Berchera, Livia Sala, Francesca Salvemini, Sandro Sangiorgi, Felice Scoccimarro, Laura Sommariva, Luciana Squadrilli, Laura Spinelli, Francesca Tagliabue, Elena Tettamanzi

SOCIETÀ EDITRICE: Mens Sana Edizioni Srl, sede legale e amministrativa: Via Vittor Pisani, 28, 20124 – Milano (MI).

Amministratore unico: Maurizio Belpietro

Registrazione del Tribunale di Milano - Numero 464 del 08/09/1986

PUBBLICITÀ: Mediasei srl a socio unico - Via Vittor Pisani, 28 20124 – Milano, adv@mediasei.it +39 0282197516

DISTRIBUZIONE: Press-Di srl - Via Mondadori, 1 - 20090 Segrate (MI) fax 045.8884378

STAMPA: Effeprinting srl, Loc. Miole, SNC, 67063 Le Campora AQ

REDAZIONE: Via Vittor Pisani, 28 – 20124 Milano

ABBONAMENTI: È possibile avere informazioni o sottoscrivere un abbonamento tramite il sito www.abbonamenti.it/sei email info.abbonamenti@directchannel.it.

Telefono dall'Italia: 02 49572008. Il servizio abbonati è in funzione dal lunedì al venerdì dalle 9 alle 19

ARRETRATI: A cura di Press-Di Distribuzione Stampa e Multimedia S.r.l. - 20090 Segrate (MI). Le edicole e i privati potranno richiedere gli arretrati tramite e-mail agli indirizzi collez@pressdi.it e arretrati@pressdi.it

Gentile Lettore/Abbonato,

desideriamo informarti che Stile Italia Edizioni Srl in liquidazione è stata oggetto di scissione parziale in favore della società Mens Sana Edizioni Srl, ricomprendendo in tale operazione il trasferimento delle testate Confidenze, Sale&Pepe e Starbene.

Mens Sana Edizioni Srl è subentrata dunque nei rapporti contrattuali relativi al tuo abbonamento precedentemente attivato a Sale&Pepe. Di conseguenza, i dati personali che sono stati raccolti da Stile Italia Edizioni Srl sono stati comunicati a Mens Sana Edizioni Srl che ne è divenuta titolare del trattamento ai sensi dell'art. 4 n.7 del Regolamento Europeo n. 679/2016 per le finalità legate alla gestione della testata. Ti informiamo inoltre che i tuoi dati personali continueranno ad essere trattati secondo le politiche di gestione e trattamento di dati personali adottate in precedenza, in particolare Mens Sana Edizioni Srl tratterà i tuoi dati personali per le stesse finalità e con le stesse modalità per le quali sono stati raccolti in fase di instaurazione del rapporto contrattuale con Stile Italia Edizioni Srl in liquidazione, nel pieno rispetto dei principi in materia di protezione dei dati personali previsti dal GDPR e di qualsiasi normativa applicabile. Per maggiori dettagli su come i tuoi dati vengono trattati, ti invitiamo a consultare la nostra informativa sulla privacy al seguente link www.mensedizioni.it/privacy-policy. Per qualsiasi domanda o chiarimento, non esitare a contattarci alla e-mail: privacy@mensedizioni.it. Ti ringraziamo per la continua fiducia e per il sostegno dimostrato.

Cordiali saluti

Mens Sana Edizioni Srl

indirizzi

• ARIETE, ariete.store - ariete.net

• ARMANI, armani.com

• ASA SELECTION, asa-selection.com

• BIALETTI, bialetti.com

• BOSCH, bosch-home.com/it

• BRANDANI, brandani.it

• BRAUN SU QVC, QVC.it

• C&C MILANO, cec-milano.com

• CALEFFI, caleffionline.it

• CLAYLAB, claylab.it

• CUISINART DISTR. DA PHORM(A), phorma.com

• CUP & CO, cup-co.it

• EKADEA, ekadea.com

• ETSY, etsy.com

• FICHBACHER 1819, fischbacher1819.com

• FRANCESCA REITANO, francescareitano.com

• JARS CERAMISTES, jasceramistes.com

• LA FORNACINA KERAMIK STUDIO, lafornacinakeramikstudio.com

• LAURA ASHLEY, lauraashleyusa.com

• MARCATO, marcato.it

• MARIMEKKO, marimekko.com

• MOULINEX, moulinex.it

• NORDIC NEST, nordicnest.it

• ONCE MILANO, oncemilano.com

• PADERNO, paderno.it

• RANABA CERAMICA, ranabaceramica.it

• RAW & CO, rawmilano.it

• RIESS, riess.at

• SABRINA FORMICA, sabrinaformica.com

• SAGE DISTR. DA PHORM(A), phorma.com

• SIGNATURE KITCHEN SUITE, signaturekitchensuite.com

• SOCIETY LIMONTA, societylimonta.com

• STAMPERIA BERTOZZI, bertozzi.store

• TESCOMA, tescomaonline.com

• WEBER, weber.com

• ZARA HOME, zarahome.com

• ZWILLING, zwilling.com



Torna Libere e uguali

PER UNA NUOVA IDEA DI PARITÀ

*Parte la seconda edizione
del nostro progetto volto
a smantellare stereotipi e pregiudizi
per un futuro più equo*

UNISCITI A NOI PER FAR SENTIRE LA TUA VOCE

SEGUICI OGNI SETTIMANA in edicola

e anche su    donnamoderna.com

CON LA COLLABORAZIONE
SCIENTIFICA DI



UNIVERSITÀ
DEGLI STUDI
DI MILANO



FONDAZIONE
LIBELLULA



valoreD



Jeep

mundys
improve moving life



Periodici

PIÙ CHE UN BREAK UN VERO STAC!



PISTACCHI
AMERICANI

La scelta ideale per un momento di benessere tuo o da vivere con le persone che ami.

Uno snack ricco di proteine complete, fibre e antiossidanti, per mantenerti in forma e dare anche una forma nuova alla tua socialità. In modo sano, nutriente e divertente, in ogni momento della giornata.

 **AMERICAN**
PISTACHIO GROWERS

americanpistachios.it